نفسية طفلك

من سنة إلى 18 سنة



سهام حسن

مكتبة الأنجلو المصرية

نفسية طفلك

من سنة إلي ١٨ سنة

تأليف

سهـــام حســـن

أخصائية النفسية



مكتبـــة الأنجلـــو المصريـــة

بطاقة فهرسة

حسن ، سهام .

نفسية طفلك من سنة الى ١٨سنة

تأليـف الدكتورة سهام حسن

١٤× ٢٠ سـم

١- الاطفال ــ علم النفس

أ- العنوان

رقـم الإيداع :٢٠١٤/٢١٠١٧ تصنيف ديوى : ١٥٥,٤

ISBN : ٩٧٨-٩٧٧-٠٥-٢٩٣٩-٣

طبع فى جمهورية مصر العربية بمطبعة محمد عبد الكريم حسان

مكتبـة الانجلـو المصريـة ١٦٥ شارع محمد فريد القاهرة ــ مصر

تليفون : ٢٣٩١٤٣٣٧ (٢٠٢) ؛ فاكس : ٢٣٩٥٧٦٤٣ (٢٠٢)

E-mail : angloebs@anglo-egyptian.com

www.anglo-egyptian.com Website :



" رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِـــي "

سورة طه ٢٥ – ٢٨

فهرس المحتويات

الفصل الأول
المشاكل السلوكية الخاصة بالأطفال

الفصل الثاني
قواعد تربوية

الفصل الثالث
مرحلة المراهقة

مقدمة

يخطيء الأباء دون قصد عندما ينظرون إلي الطفل علي أنه معصوم من الخطأ ولا يجب أن يخطأ كي يتعلم.

فقد يأخذ الطفل فترة طويلة لكي يتعلم السلوك الصحيح بمساعدة وتشجيع الآباء.

فأغلب الأطفال يتعلمون بسرعة والبعض الأخر نظراً لاختلاف الفروق الفردية من طفل لاخر يأخذون وقت أطول ليصل للسلوك الصحيح.

وهنا نتوقف مع الأباء لحظة لأنهم عن غير عمد ووعي يكونون هم أصحاب الكثير من المشاكل السلوكية التي تصيب الأطفال

كـ (العناد – العصبية – التمرد – الغيرة – الأنانية) وغيرها من السلوكيات التي يشكو منها الآباء.

فقد جاء رجل إلي أمير المؤمنين عمر بن الخطاب يشتكي ولده الذي يعوقه فأتي عمر بن الخطاب بالولد ليأنبه فقال الولد يا أمير المؤمنين أو ليس للولد حقوق علي الأب فقال نعم فقال الولد إن أبي عاقني وفعل كذا وكذا وسماني (جعلا) ولم يعلمني حرفاً وكثير من العقوق. فغضب عمر أبن الخطاب ونظر إلي الأب وقال جئتني تشكو عقوق ولدك وقد عققته قبل أن يعوقك !!

فعادة نسمع عن عقوق الأبناء للآباء وننسي أن هناك عقوق يقوم بها الآباء في حق الأبناء ومن أهمها إهمالهم في فترة الطفولة فتنشأ عقوق الآباء في كبر الأبناء فلما لا نبحث عن حقوق الأطفال قبل أن يأتي الوقت وتصبح عقوق.

وتبدأ هذه الحقوق منذ فترة الحمل فالأم التي تدخن السجائر وتدمن الكحوليات وتتناول الطعام غير صحي فكل هذا يؤثر علي سلامة الجنين بعد ولادته ويصاب ببعض الأمراض بسبب أمه.

ومن ثم حق الرضاعة وبالتحديد الرضاعة الطبيعية وأعلم أن معظم الأمهات يعانون من بعض المعوقات التي تمنع الرضاعة الطبيعية ويستخدمن اللبن الصناعي فهذا مباح لهم ولكن الأم التي تخشي ترهل ثديها أو الحفاظ علي رشاقة جسمها وغيرها من الأعذار الوهاية فكل هذا عقوق للأبناء.

ثم يأتي دور حماية الأطفال من الأمور السلبية التي قد تؤثر علي باقي حياتهم.

مثل/ الطفل الذي يظل في غرفته يجلس أما التلفاز أو الكمبيوتر ونتجاهل تمام المرجع الثقافي ونوع السلوكيات والأخلاقيات التي تصل إليه من الإنترنت والتلفاز حيث يمكن أن يستغله أحد مجرمي التحرش الجنسي براءة الأطفال والسماح لهم برؤية أو سماع أشياء تخدش برائتهم وتجرأهم علي الفواحش والأخلاق السيئة.

ثم يأتي دور الرعاية في التربية فالرعاية ليست طعام وشراب ورعاية ذاتية وأموال فقط فأهم شيء هي الرعاية النفسية بأشعار الطفل ان بالحب والاحتواء والحنان والأمان فالرعاية جانب منها معنوي ضروري للطفل حتي لا يبحث الطفل عن هذا الحب بالخارج ويمكن أن يكون المكان الذي يبحث فيه ضار وسلبي يؤثر علي سلوك الطفل ويكون السبب في انحرافه.

فعليكم الاهتمام بالطفل منذ نعومة أظافره فهو كالنبته الصغيرة التي يسهل تشكيلها وتقويمها إذا مالت فلا تنتظر أن يصبح شجرة كبيرة صلبة الجذع وتحاول وقتها التعديل فيكون قد فات الأوان.

والهدف من هذا الكتاب تناول هذه المشاكل التي يقع فيها الأباء مع أبنائهم بطريقة عرض بسيطة تصل لجميع الآباء وهي عرض المشكلة كما هي في الواقع وعرض حلول مناسبة لكل مشكلة.

وعلي الآباء اتباعها أو أخذها كنوع من الوقاية لتجنب الوقوع في تلك المشاكل مع أبنائهم..

فأولادنا نعمة كبيرة من الله حافظوا عليهم لأنكم سوف تقفون بين يدي الله يوم القيامة وتحاسبون عليهم.

ومن هذا المنطلق سوف نتناول المشاكل السلوكية التي يواجهها الأطفال سواء كانت مشاكل سلوكية أو ذهنية في سبل فهم مشاكلهم وبيان لطرق علاجها من عمر ١ شهر إلي ١٨ سنة (لمرحلة المراهقة).

شكر خاص لكل من كان صاحب فضل علىَّ بعد الله سبحانه وتعالي

أولهم أبي عليه رحمه الله –والدتي الحبيبة– د/ إسماعيل العجوز طبيب نفسي في مركز الطب النفسي للأطفال – الصحفية/ ريهام الصواف بجريدة الفيتو– الإعلامية/ إعتماد عبد الحميد بإذاعة الشرق الأوسط.

إهداء خاص جداً إلى (فنار الاستطلاع) الذي أضاء خلف كواليس حياتي ورسم خطوط لأتعلم منها كيف أحب وأسامح وأتمسك بأهدافي.

وعلي الله قصد السبيل.

وما تشاءون إلا أن يشاء الله رب العالمين

١

الفصل الأول
المشاكل السلوكية
الخاصة بالأطفال

الفصل الأول
المشاكل السلوكية الخاصة بالأطفال

مقدمة :

الجميع يعتقد أن فترة الطفولة من أجمل الفترات في الحياة والتي تكون فيها الحياة هادئة تخلو من المشاكل.

ضاربين بعرض الحائط شيء هام جداً أن الطفل عبارة عن نفس بشرية صغيرة تتأثر بكل ما هو محيط بها مثل الكبار تماماً.

فقد يعاني الطفل من التوتر والعصبية والتوحد وضعف الانتباه وغيرها من المشاكل السلوكية التي يكتسبها ممن حوله من الآباء من الحضانة من البيئة المحيطة به. فكل هذه الأشياء تؤثر علي الطفل وتساعد في تكوين شخصيته التي تظل معه حتي يكبر.

لهذا يجب علينا التعرف علي هذه المشاكل وحلها حل سليم كي نتفادي أن تظل مع الطفل في مرحلة المراهقة وصولاً إلي الرشد.

ويجب أن لا ننسي أن المشاكل السلوكية للأطفال يشارك في وجودها وخلق أسبابها الكبار.

فأن سلوك الشخص الكبير يرتبط ارتباط جذري بحياته وهو صغير فما تقوم به من تعامل وسلوكية تربوية تلقنها لأطفال هي ترجمة حقيقة لما حدث لك في طفولتك وما سيحدث مع أحفادك في المستقبل.

فهي دائرة أنظر جيداً لافعالك لأنها سوف تترجم لردود أفعال قد تستنكرها يوم من الأيام أو تعترف بوجودها فيك ونقلتها لطفلك.

وفيما يلي سوف نعرض عليكم المشاكل السلوكية التي يشكو الكثير من الأباء وجودها في أطفالهم لنعرف السبب الحقيقي ونواجه لحل هذه المشكلة وتقويم وتعديل السلوك في الوقت المناسب:

مشكلة الطفل العنيد وعلاجها :

" طفلي عنده ٥ سنوات عنيد جداً لا يسمع كلام أحد ويريد أن ينفذ ما برأسه فقط؛ يهاجمني ويرد عليا الكلمة بعشرة صعب التفاهم معه لا أعرف ما هي طرق التعامل مع عناده"

أولاً: من هو الطفل العنيد؟

هو الطفل طبيعي لديه مواصفات يتصف بهـــا كالعـــصيان وعدم الطاعة يتمسك برأيه حتي لو خطأ قوي الإرادة ويـــصعب التعامل معه.

الكثير من الأباء يشكو من عناد أبنائهم ويبحثون علي حلـــول ولكن لا يبحثوا في الأسباب التي أدت لخلق شخصية الطفل العنيد.

ثانياً: ومن أسباب العناد:

١- قد يكون العناد بدون سبب خارجي ويكون السبب نفسي نتيجة تأخر النطق أو قلة الذكاء أو تشتت الانتباه أو الحركة المفرطة وعليك وقتها الاستعانة بمساعدة أخصائي نفسي أو أخصائي تخاطب.

٢- أما عن العناد بوجود أسباب خارجية تدفع الطفل للعناد. منها: إصرار الوالدين على تنفيذ أوامرهما دون أن يراعوا مطالب الطفل كطلب الأم من الطفل أن يرتدي الملابس الثقيلة مع إن الجو دافئ مما يدفع الطفل للعناد كردة فعل.

٣- رغبة الطفل في أثبات ذاته والتعبير عما بداخله ولا يعطيه الوالدين مساحة لذلك عن طريق الحوار او النقاش للأستماع له.

٤- القسوة في التعامل مع الطفل فهو يرفض اللهجة القاسية والعنف ويتقبل الأسلوب الهادئ والحب فلذا يلجأ للعناد وأيضاً يحتاج الطفل لمساحة من الاستقلالية فعندما يتدخل

الوالدين في كل صغيرة وكبيرة في حياته ويقيدانه بالأوامر التي تكون أحيانا غير ضرورية فلا يجد الطفل من مهرب سوى بالعناد.

٥- تلبية رغبات الطفل ومطالبه نتيجة العناد تدعم وتثبت هذا السلوك لديه فيتخذ هذا السلوك لتحقيق أغراضه ورغباته.

ثالثاً: ما هي الأساليب التي تستخدم لتعديل سلوك العناد مع الطفل:

١- تساهل في بعض الأمور البسيطة ولا تقابل كل طلب بالنهي والرفض فالنهي المتكرر يقابله عناد متكرر ومستمر.

٢- علم طفلك الإعتماد علي النفس بدل الأتكال عليكم في كل شيء فاجعل لطفلك بعض الأمور التي يديرها بنفسه دون تدخل منك.مثلاً : أختيار الملابس وغير ذلك.

٣- أسلوب الطلب أفضل بكثير من اسلوب الأمر.

مثال: قل للطفل ممكن لو سمحت تحضر لي كوب من الماء بدلاً من خذ تعالي أحضر كوب من الماء بسرعة.

٤- أنسب حل مع الطفل العنيد أعطاء الأختيارات والبدائل حتي لا يعند معك

مثال: أنت مع طفلك في الملاهي وطفلك يريد البقاء، بدل أن تقول له هيا نذهب قل له: هل تريد أن نذهب الآن أو بعد ١٠ دقائق؟

٥- كن مرناً غير صلب في التعامل.

مثال: الجو بارد في الخارج وطلبت من طفلك لبس الجاكيت قبل الخروج من المنزل. طفلك رفض ذلك. أنت لا تصر عليه ببساطة خذ الجاكيت معك. أخبر طفلك إذا شعرت بالبرد أخبرني وأعطيك إياه. عندما يشعر طفلك بالبرد سوف يطلبه منك.

٦- لا يشكل العناد ضرر علي الطفل ولكنه عنادك أمام الطفل يشكل ضرر عليك أنت أمامه فلا تقابل العناد بعناد وتقبل التحدي لا تتحدى طفلك كي لا يتحداك.

٧- أعطي لنفسك الفرصة للإستماع إلي طفلك باهتمام عندما لا يطيعك في أمر، حاول معرفة سبب ذلك من خلال استماعك له.

مثال: طلبت من طفلك الذهاب للسباحة طفلك رفض وبعد أن استفسرت منه أخبرك أنه يخاف من صوت الماء.

٩- لا تنسى أسلوب الثواب والتحفيز والتدعيم والعقاب اذا لزم الأمر وعدم مقارنة طفلك بالأطفال الآخرين وأنه مطيعين وهو عنيد لأن ذلك يؤثر فيه فيصعد سقف العناد ليستفزك.

١٠- لا تنسى أهمية الصبر علي أطفالنا والتنفس بعمق في التعامـــل مع مشكلة العناد.

واخيراً: العناد مشكلة يمكن حلهـــا بالـــصبر والهـــدوء ولا داعي للإنفعال والإصابة بالزعر

فهذا أسلوب وليس اساس للحياة فلاحظ جيداً انه عليـــك أن تكره السلوك في الطفل وليس شخصية الطفل.

ملحوظة هامة: إذا كان طفلك عنيد وتعاملت معه بطريقـــة خاطئة من خلال الضرب أو الصراخ فـــسوف تظهـــر مـــشاكل أخرى مع العناد مثل :العصبية والتمرد والعدوانية.

التبول اللإرادي عند الأطفال :

أم تشكو من طفلها البالغ من العمر ٦ سنوات وتقول :

"أبني منذ بدء الدراسة وموضوع التبـول الـلإرداي زاد معاه حتي بعد ما بيرجع من المدرسة بطل يقول عـايز أروح الحمام بقي يستسهل ويعمل علي نفسه".

وأم أخري "تشتكي من طفلها ٥ سنوات يتبول علي نفسه ليلاً وأثناء النهار يطلب مرة واحدة وطول اليوم أثناء اللعب أو أمام التلفزيون يتبول علي نفسه" فما الحل؟؟؟

التبول الإرادي من اكثر الإضطرابات شيوعاً في مرحلـة الطفوله ويعني عدم قدرة الطفل على السيطرة على مثانتـه فـلا يستطيع التحكم في أنسياب البول.

التبول اللإرادى ليس معناه دائماً أن حالة طفلك سيئة أو أنه غير طبيعى ويعانى من مشكلة معينة.

أن التبول فى الفراش ليلاً أو «سلس البول الليلى» قبل سن ٦ أو ٧ سنوات من عمر طفلك لا يدعو للقلق.

لنتعرف سوياً علي أسباب التبول اللإرادي حتـي نـضع حـل للمشكلة:

(١) الأسباب الفسيولوجية والعضوية :

وهي عديدة ومنها امراض الجهاز البولي وتشمل إلتهـاب المثانة أو إلتهاب قناة مجري البول أو ضعف صمامات المثانـة وربما إلتهاب الكليتين أو سبب إلتهاب فتحة البـول أو مرضـي السكر منذ الطفولة أو الإمساك المزمن أو عدوى طفلك بالجيوب الأنفية أو تضخم اللحمية أو إلتهاب الحلق أو الأذن الوسـطى أو وجود شخير لدى طفلك تسبب له عدم التحكم فى التبول وكـذلك بسبب فقر الدم ونقص الفيتامينات إذ يؤدي الضعف العام لعـدم السيطرة على عضلات المثانة وكثرة شرب السوائل قبل النوم.

(٢) أسباب وراثية:

يرث الطفل هذا السلوك من والديه فهناك دلائل تحتاج إلى تأكيدات تشير إلى وجود علاقة وراثية بين الأباء والاطفال في مشكلة التبول اللاإرادي كما أن الضعف العقلي الناتج عن خلل كروموزومي يصاحبه غالبا تبول لا إرادي.

(٣) أسباب اجتماعية وتربوية:

١- تقصير الأبوين وفشلهم في تدريب الطفل علي ضبط البول وعدم مبالاة الوالدين بمراقبة الطفل ومحاولة إيقاظه ليلاً في الأوقات المناسبة لدخول الحمام وإرشاده للذهاب إلى الحمام قبل النوم.

٢- سوء علاقة الطفل بأمه الذي يعود للأم مما يجعل تدريب الطفل على التحكم بعضلات المثانة أمراً صعباً.

٣- أتباع أسلوب القسوة والضرب والحرمان كي يتعلم الطفل التحكم في بوله والتدريب علي إزالة الحفاضة وتعليمه الجلوس علي البوتي (القصرية) أو الجلوس علي الحمام.

٤- حالات التبول اللاإرادي تنتشر بشكل أكبر لدى الأمهات اللاتي يبكرن في عملية تدريب أطفالهن على التحكم في البول.

٥- تدليل الطفل والتهاون معه والتسامح عندما يتبول وهذا يعزز لدي الطفل هذا السلوك ويعتقد أنه على صواب ويتمادي فيه.

٦- التفكك الأسري وزيادة حالات الطلاق والأنفصال وكثرة الشجار من الوالدين أمام الأبناء يؤدي كل هذا إلي فقدان الطفل الشعور بالأمان ويستخدم التبول اللاإرادي كرد فعل أو للفت الانتباه أو للتمرد يقول به " أنا موجود... كفاكم شجار وخلاف".

٧- وجود مشاعر الغيرة لدى الطفل كوجود منافس له كقدوم أخ جديد له او زميل متفوق عليه في المدرسة.

٨- وفاة شخص عزيز على الأسرة وخاصة إذا كان ممن يعتني بالطفل كالأم أو الجدة.

(٤) الأسباب النفسية:

١- خوف الطفل من الظلام أو بعض الحيوانات او أفلام العنف وأستخدام الضرب والعنف كأسلوب للتربية والعقاب.

٢- غيرة الطفل عندما يشعر أنه ليس له مكانته وأن أحد أخوته يتفوق عليه فيدفع هذا الطفل إلى النكوص أي: أستخدام أسلوب طفولي يعيد له الرعاية والاهتمام مثل سلوك التبول.

٣- شعور الطفل بالحرمان العاطفي من جانب الأم إما بسبب غيابها المتكرر لإنشغالها بالعمل والوظيفة أو الأنفصال بين الوالدين أو ذهاب الطفل للحضانة في عمر صغير جداً يحتاج فيه للأهتمام والحنان.

ولتقديم حلول لعلاج هذه المشكلة علينا أن نتبع الاتي:

أن معظم الأطفال يتدربون على استخدام المرحاض فى سن أربع سنوات ولكن التحكم التام فى المثانة ليس له وقـت محـدد فيجب أن نلقي بالاً لهذه الخطوات لعلاج المشكلة:

١- راحة الطفل نفسياً وبدنياً بإعطائه فرص كافية للنوم حتى يهدأ جهازه العصبي ويخف توتره النفسي الذي قد يسبب له الإفراط في التبول.

٢- التحقق من سلامة الطفل عضوياً عند الطبيب وفحص جهازه البولي والتناسلي وجهاز الإخراج وإجراء التحاليل للبول والبراز والدم والفحص بالأشعة والفحص عند طبيب الأنف والإذن والحنجرة.

٣- منع الطفل من شرب السوائل قبل النوم علي الأقل بساعتين.

٤- التبول قبل النوم وإيقاظه بعد عدة ساعات ليتبول وتضعي فرق بين المرة والأخري كبير ثم يتدرج بوقت قليل حتي يتعلم يفيق بمفرده ويذهب للحمام.

٥- عدم الإسراف في تخويفه وعقابه وبث الطمأنينة في نفسه وإشعاره بالمسئولية بإشراكه مع والديه والإيحاء له بأنه يستطيع السيطرة على البول.
٦- تشجيعه وأعطيه مكافأة عندما نجد فراشه نظيفاً وأستطاع أن يذهب للحمام بمفرده وأخبريه أنه سيحرم من هذه المكافأة إن بلل فراشه.
٧- تجنب مقارنتة بأخوته الذين يتحكمون في البول وعدم أستخدام التهديد والابتعاد عن السخرية منه والتشهير به أمام الاخرين.
٨- اعطاء الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة فهو مفيد كما أثبتت العديد من الأبحاث لأنه يساعد على امتصاص الماء في الجسم والاحتفاظ به طيلة مدة النوم كما أن العسل مسكن للجهاز العصبي عند الاطفال ومريح أيضاً للكلى وإذا زال التبول الااردي للطفل مع استعمال العسل المستمر في المساء.
أوقف استعماله حتى ترى ما إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت لحالتها الطبيعية بعدها قلل جرعة العسل بنصف ملعقة بدل من ملعقة كاملة واحتفظ بالعسل دائما للرجوع إليه في الأيام والمناسبات التي تنذر بالخطر.

هذه هي كافة الأسباب وأساليب العلاج التي تتعلق بالتبول اللإرادي إذاً متي علي اللجوء لطبيب مختص ؟؟؟؟ :

١- إذا كان طفلك مازال يبلل الفراش بعد سن ٦ أو ٧ سنوات.
٢- إذا كان طفلك مازال يبلل الفراش بعد فترة من التحكم فى نفسه أثناء الليل.
٣- إذا كان التبول اللإرادى مصحوب بألم أو بعطش غير عادى أو شخير أثناء النوم أو إذا كان لون البول وردى.

مشكلة الغيرة عند الأطفال :

"مشكلة لأم تقول ألاحظ علي أبني الغيرة من أخيه عندما أحضر لهما حلويات أو لعبتين يضرب أخيه ويأخذ لعبته علي الرغم أنه يملك الأحسن منها".

"معلمة تشكو من طالب لها في الفصل وتقول إذا مدحت أحد أو صفقت لأحد من باقي زملاؤه يبكي ويقول لي لا تصفقي لأحد غيري أنا فقط" فما علاج هذه المشكلة؟؟

الغيرة هي حالة أنفعالية مركبة من حب التملك والسيطرة وشعور الغضب بسبب وجود عائق مصحوبة بتغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية يشعر بها الطفل.

ولكن دعونا نتوقف للحظات لنتعرف علي **ما هي الدوافع والأسباب التي تثير الغيرة لدي الأطفال؟**

١- شعور الطفل بالنقص كنقص الجمال أو في الحاجات الأقتصادية من ملابس ومرور الطفل بمواقف محبطة أو فشلة المتكرر ويزداد هذا الشعور ويثبت نتيجة سوء معاملة الوالدين وقسوتهم معه والسخرية من ذلك الفشل.

٢- أنانية الطفل وحب تملكه الذي يجعله راغباً في الأستحواذ علي أكبر قدر من عناية الوالدين واهتمامهما.

٣- قدوم طفل جديد للأسرة أي أخ ثاني يشارك حب وأهتمام الأم له.

٤- عمل مقارنة بين الطفل وزميله من حيث ظروف الأسرة الاقتصادية فبعض الأسر دخلها الأقتصادي منخفض أو شديدة البخل على أبنائها مقارنة بالأسر الأخرى فتنمو بذور الغيرة في نفس الطفل نتيجة عدم حصوله على ما يريد من أسرته.

٥- المفاضلة بين الأبناء فبعض الأسر تفضل الأولاد على البنات أو عندما يفضل الصغير على الكبير وهكذا فتنمو الغيرة بين الأبناء.

٦- كثرة المدح والثناء وذكر مميزات الإخوة أو الأصدقاء أمام الطفل دون الاهتمام بوجوده.

وللتغلب علي مشكلة الغيرة عند الطفل نقترح ما يلي :

١- أن نزرع في الطفل ثقته بنفسه وعندما يفشل في عمل ما ندعمه فبعد الفشل يأتي النجاح وسوف تنجح في عمل أخر.
٢- تجنب مقارنة الطفل بأصدقائه أو أخوته وعدم أظهار ضعفه أمام العلن تضعف من شخصيته وتخلق روح من الغيرة والحقد الدائم من أصدقائه.
٣- شجع طفلك علي أن يعبر عن مشاعره وأنفعالاته بشكل متزن حتي تستطيع أن تحلوا سوياً المشكلة.
٤- إشعار الطفل بأنه محبوب من أسرته وأن تفوق الأخرين لا يعني أن ذلك سيقلل من حب الأسرة له.
٥- إذا قدم للأسرة مولود جديد ولاحظت غيرة ابنك منه لا توبخه وتعنفه بل دعه يساعدك في العناية بالطفل في أمور في حدود طاقته وأثني عليه وأشعره بالمسئولية وراقبه عن بعيد دون إن يشعر.ولا تظهر اهتمامك بالطفل الجديد وهو يرى ولا تدعه يشعر بأن هذا الطفل قد اخذ حبه منك وكن دائماً يقظ لسلوك الطفل وصحح خطأه بلطف ولباقة.
٦- أدمج الطفل في جماعات نشاط وفرق رياضية لتكسر لديه الشعور بالأنانية والغيرة والتمركز حول الذات.

مشكلة مص الاصابع :

"أبني عنده ٣ سنوات دائما يجلس ويضع أصبعه الابهـام في فمه ويندمج جدا حتي أنه لا يـسمع كلامـي وأنـا أنبهـه وأستخدمت معه عدة طرق لمنعه بلا جدوي"

مص الأصابع عادة منتشرة بين الأطفال ويمكن أن يكـون المص ليس للأصبع فقط وإنما قد يمص الطف أصبع القـدم أو المنطقة بين السبابة وإبهام اليد أو كلوة اليـد، ومـص الأصبـع سلوك عادي في مرحلة الطفولة المبكرة ويمكن اعتباره من أكثر العادات شيوعاً وانتشاراً أما إذا استمر المص إلى ما بعد السادسة من العمر فينبغي البحث عن الأسباب ووضع خطة لتعديل هـذا السلوك.

لنتعرف علي أسباب مشكلة مص الأصبع حتي نضع لها الحل السليم:

١- هذه العادة تشعر الطفل بالسعادة والمتعة مما يدفعه للقيام بها وتكرارها وتساعده علي الأسترخاء ايضاً.

٢- عدم الأهتمام بأشباع الطفل من الطعام وقصر فترة الرضاعة أو حرمانه من الغذاء وتناوله للوجبات في فترات متباعدة فلا يقدر علي التحمل فيلجأ لمص أصبعه لتكون هذه عادة لديه.

٣- إهمال الطفل وشعوره بالحرمان العاطفي وافتقاره للشعور بالحنان والعطف من الأم.

٤- المشاحنات الأسرية وانفصال الوالدين يشعر الطفل بالقلق النفسي والوحدة وعدم الأحساس بالأمان فيستخدم مص الأصبع كوسيلة للتنفيس ولفت الانتباه والتمرد اللاشعوري ليقول بها (أنا موجود) لا تنسوني وسط مشاكلكم.

ولعلاج مشكلة مص الأصبع نقترح مايلي:

١- الأهتمام بأشباع حاجات الطفل من طعام من توفير عدد رضاعات كافية مشبعة لطفلك ووضع مواعيد لوجبات ثابتة أساسية للطفل ووجبات خفيفه بينهمـــا.

٢- أحتواء الطفل واعطاؤه الحب والحنان وعدم الإنشغال عنه بالعمل أو تدريبه علي الذهاب إلي الحضانة في سن مبكر يحتاج فيه للحنان والأهتمام والعناية.

٣- عدم استخدام العنف والتوبيخ في توجيه الطفل لهذه العادة السئية لأن بذلك سوف يثبت السلوك ويدعم بشيء من العناد والتمرد.

٤- محاولة صرف انتباه الطفل باللعب والأنشطة المستمرة التي تشاركين فيها طفلك ليسقط تدريجياً السلوك وينشغل عنه بشيء مفيد.

٥- وضع مادة مرة أو لاذعة على أصبع الطفل وذات طعم كريه منفر أو ربط الأصبع بشاش أو أرتداء الطفل للقفاز.

٦- مكافأة الطفل وتعزيزه عندما يكف عن هذه العادة.

٧- قد يستخدم الطفل أصبعه لجذب انتباه والديه إذا علم أنهما يهتمان به كثيراً عندما يمارس هذا السلوك وهنا يستخدم أسلوب التجاهل للطفل.

مشكلة الألفاظ القبيحة والشتائم عند الأطفال:

"طفلي عمره ٣ سنوات دائم الضجر ويردد دوماً الألفاظ القبيحة والشتائم حتي وصل بي الحال أني أضربه ضرب مبرح علي فمه وأهدده بوضع الفلفل الحار علي لسانه إذا سمعته يشتم مرة أخري فما هو الحل ؟!"

في البداية عند تعلم الأطفال للكلام فأغلب الكلمات والجمل التي تقال أمامهم يرددونها خصوصاً التي يقولها الأهل، ويرى الوالدين في ذلك سعادة كبيرة إلا أنهم لا ينتبهون إلى أن بعض تلك الكلمات تحمل الشتائم والتي تنعكس على سلوك الطفل بشكل سلبي، وتسبب لهم الأحراج وسط الجميع وخاصةً إذا أعتاد عليها الأطفال في كبرهم.

ولتجنب ترديد طفلك للشتائم هناك٧ نصائح لحل المشكلة:

١- يقلد الطفل أبويه في التصرفات إيجابية كانت أم سلبية، فإحرصي على تجنب نطق الألفاظ النابية حتى لا يرددها طفلك بعد ذلك على مسامع الآخرين مما قد يسبب لك الإحراج في بعض الأحيان.

٢- عند سماعك لطفلك يردد الكلمات التي تحمل الشتائم تحدثي معه بهدوء وأخبريه بأن مثل هذه الشتائم لا تليق بطفل جميل مؤدب مثله وأنه ما إذا تحدث مع الآخرين بها سيخاطونه بنفس طريقته وأسلوبه وهو أمر سيء ويجعله مهان ولا يحترمه أحد.

٣- الضرب بجميع الأشكال مرفوض لما له من آثار سيئة على نفسية وصحة الطفل، وقد يدفع بالطفل إلى تكرار نفس السلوك مرة ثانية لاستفزازك أو كنوع من أنواع الضغط عليكي، لذا عليك اللجوء إلى حلول أخرى مثل الحرمان من شيء محبب له أو عدم التكلم معه.

٤- إذا كرر طفلك نفس السلوك عليك أن تبقِ ثابتة على موقفك بالرفض، فترددك أو تهاونك قد يشعر طفلك بأن هذا التصرف شيء طبيعي.

٥- أطلبي من الأهل والأصدقاء أن يتوقفوا عن التلفظ وإصدار الشتائم أمام طفلك ولكن بشكلٍ لائق حتى يتعاونون معك.

٦- شجعي طفلك وحفزيه بالمكافأت والهدايا على الكلام المهذب ولا تنسِ أن تثني عليه مما يدفعه إلى تكرار السلوك الجميل، ولا بد أن تشعريه بذلك أمام الجميع.

نوبات الغضب التي تصيب الطفل:

"ابني عنده ٥ سنين ووقت ما يتضايق من أتفه مشكلة يعيط ويصرخ ويرمي نفسه علي الأرض وممكن يعيط بالساعة والأتنين. ما الحل؟"

كل هذه التعبيرات عن الغضب تكون فيما بين الثالثة والخامسة تقريبا وبعد الخامسة يكون تعبير الغضب في صورة لفظية أكثر من كونها فعلية.

ولكن أكيد هناك أسباب تدفع الطفل لنوبات الغضب فما هي:

١- كثرة نقد الطفل ولومه أمام الأخرين ممن لهم مكانة كبيرة عنه يحبوهم أو من نفس سنة فيشعر بالخجل من ذكر مساوئه أمامهم.

٢- تكليف الطفل بآداء أعمال فوق طاقته وقدراته ولومه عند التقصير مما يعرضه للإحباط كتنفيذ الأوامر بسرعة.

٣- الأهمال والحرمان من الأهتمام من قبل الوالدين فلا يري حبهما وأهتمامهما به فيكون الغضب وسيلة للتعبير.

٤- تدليل الطفل فيتعاد الطفل أن كل طلباته مجابة وتلبي له فيغضب إن لم يستجيب من حوله لطلباته.

٥- القسوة والعنف مع الطفل وشعوره بظلم المحيطين به من آباء وأخوة كشعوره بالغيرة أو الأحباط المتكرر أو الظلم في تعامل وهكذا. .

٦- قد يقلد الطفل أحد والديه أو معلميه أو يقلد ما يراه عبر وسائل الأعلام فيكون الغضب مكتسب وليس رد فعل هنا.

فمعظم الأسباب ماهي إلا رد فعل من أطفالنا علي أفعال خاطئة نقوم نحن كأباء معم فلنراجع الأسباب **لنستخلص علاج لهذه المشكلة :**

١- حافظوا علي هدؤكم مع نوبات غضب طفلكم وأخباره أنك على علم بغضبه ووإن من حقه أن يغضب ثم أخباره عن الأسلوب الأمثل في التعبير عن الغضب.

٢- عندما يتشاجر الطفل مع أخيه/ أخته لا يتدخل الوالدين إلا عندما يكون فيه ضرر على الطفلين أو علي أحدهما.

٣- عدم استخدام أسلوب المنع أو الحرمان كأسلوب عقاب وحرمانه من ممتلكاته الشخصية لأن هذا يسيزيد من الوقف سوء.

٤- أن يكون الوالدين قدوة حسنة ولا يغضبان أمام الطفل ويحاولون عدم التحدث عن مشكلة الطفل مع الاخرين علي مسمع من الطفل أو في حضوره.

٥- عدم إهمال الطفل وتفضل أحد أخوته عليه حتي لا يشعره بالغيرة التي تدفعه للغضب وعدم عن إثارة الطفل بهدف الضحك عليه أو أحتقاره والحط من قيمته.

٦- لا تكثر علي الطفل بالأوامر والتعليمات التي تفوق طاقته ولا تستفزه بهدف الضحك عليه أو أحتقاره والحط من قيمته.

٧- في بعض الحالات والتي يكون الهدف من وراءها لفت الانتباه تجاهل الصراخ بصورة تامة وأفهم لو قمت بالصراخ في وجهه انت بذلك أعطيته أهتمام لتصرفه ذلك ولو أعطيته ما يريد تعلم أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق.

٨- إذا توقف بالفعل عن الصراخ وهدء وأعطه أهتمامك وأظهر له أنك سعيد لأنه لا يصرخ.. وأشرح له السبب الذي منعك من تنفيذ طلبه.

٩- إذا كنت لا تعرف كيف تتعامل مع نوبات غضب طفلك لا تصطحبه معك للسوبر ماركت أو المطعم حتي تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوء.

١٠- عندما تشعر أن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباه على شيء مثير في صورة مضحكة أو لعبة مفضلة.

مشكلة الطفل الأناني :

"ابني عنده حب الإمتلاك كل ما يشوف حاجه عاوز يكـــون عنده زيها ولو عنده حاجه وأصحابه عندهم زيها يبقى عـــاوز يكون عنده عدد أكبر منهم؟؟؟"

والتدليل وتلبية جميع رغبات الطفل علي حساب أخواته هو أحد أسباب تكوين شخصية الطفل الأناني.

ملاحظة الطفل فرق التعامل بينه وبين أخواته يجعل سلوك الأنانية يثبت لديه ويترسخ ويحب دائما الظهور وأمتلاك الكثيــر من الأشياء حتي لو كانت لا تلزمه أو تفيده في شيء

ولعلاج تلك المشكلة :

١- يحديد الوالدين الملكيات للطفل بتحديد ملكياته أولاً، ليعرف ما له من أشياء وما لغيره من ممتلكات فيحترمها ولا يعتدى عليها.

٢- يمنح الوالدان طفلهما صلاحيات التصرف في أشيائه الخاصة كيف يشاء، ويفضل أن تكون تلك الممتلكات في حجرته الخاصة.

٣- عند أعطاء الطفل المصروف اليومي أو الأسبوعي عليك أن توجه طفلك حول أن النقود هي خاصة به فيحسن تنمية ملكات التدبير والتوفير والإدخار والكرم والعطاء للغير، كما أن ذلك من شأنه أن يجعل الطفل لا يتطلع لممتلكات الآخرين.

٤- وضح لطفلك بمنتهي البساطة علي هيئة قصة وأزرع فيها المعنى الحقيقي للغنى في ذهن الولد مع التلقين والتكرار، وذلك أن المندفع وراء حب التملك لن يشعر بالغنى والاكتفاء مهما جمع، أما من رضي بما قسمه الله له عاملاً وآخذاً

بأسباب الرزق في غير تكلف وحرص، فإن قلبه يمتلئ بالغنى والاطمئنان.

٥- وأخيراً.. نؤكد أن غرس الصورة الصحيحة للملكية، مثلها مثل أي قيمة طيبة يعتمد على توفر القدوة الحسنة الثابتة على المبدأ الذي تدعو إليه،ومن ثم يتخلق بها ويثبت عليها طوال حياته.

علاج مشكلة العصبية عند الأطفال:

"طفل يبلغ من العمر سنتين، عندما ينبهه أهله إلى خطـأ ارتكبه يضرب رأسه في الجدار بشدة ثم يبكي. وتكون النتيجـة أنـهم يشفقون عليه فيقومون باحتضانه ومصالحته فيعاود نفس السلوكيات مرة أخري كيف أتصرف في هذا ؟"

العصبية ليس صياحاً فحسب، بل لها مظاهر متعددة تتمثل في الآتي:

العدوان الجسدي: إيذاء جسد شخص آخـر بالـضرب أو العض أو الرفس أو الدفع الشديد أو استخدام الأدوات الحادة!

العدوان اللفظي: استخدام الشتم والألفاظ المهينة والـصراخ والتهديد والوعيد وكل ما فيه إخافة للآخرين.

التخريب: تكسير الأشياء وبعثرتها، سكب الماء أو الطعام، إيذاء الحيوانات الأليفة، إيذاء نفسه بضرب رأسه في الأرض أو الجدار مثلاً.

لماذا يصبح الطفل عصبياً؟

١- القسوة في التعامل مع الطفل ينمي لديه روح الأنتقام التي تدفعه عندما يجد نفسه عاجزاً عن إيذاء من يعتقد أنهم يؤذونه إلى إيذاء نفسه أو الآخرين أو تخريب الأشياء.

٢- شعور الطفل بالنقص يدفعه إلى محاولة لفت الانتباه إليه بالسلوك العدواني. وهذا الشعور بالنقص يتسرب إلى نفس الطفل نتيجة إصابته بعاهة جسدية أو من الرسوب المتكرر في المدرسة أو وصف أهله بأنه غبي أو كسول... الخ.

٣- عدم السماح للطفل بالتعبير عن نفسه مما يدفعه إلى التخريب أو إيذاء نفسه أو غيره لينفس عما في صدره.

٤- إهمال الأهل لما يرونه من سلوك عصبي يرسل للطفل رسالة تشجيعيه على الاستمرار، بل إن بعضهم يشجعون

الطفل على الاعتداء على غيره من خلال فهمهم الخاطئ لمعاني القوة وضرورة أن يأخذ الواحد حقه بيده.

٥- تقليد الأبوين حينما يتعاملان مع بعضهما أو مع أبنائهما بعصبية، كما قد يتعلم الطفل العصبية من أقرانه او مشاهدة أفلام الرعب والأعمال الدرامية العنيفة تشجع الطفل على السلوك العدواني.

٦- عدم وجود اي نشاط من خلاله يفرغ الطفل طاقاته فضيق مساحة المنزل وعدم وجود متنفس للأطفال في الخارج قد تزيد في درجة العدوانية.

كيف تتعاملين مع عصبية طفلك؟

١- تفهمي إحتياجات طفلك، والأهتمام بشئونه والأعتدال في تدليله مما يحقق له أمرين هامين: الشعور بالرفاهية، والشعور بوجود سلطة ضابطة تحد من تجاوزاته.

٢- مراقبة ما يشاهده الأبناء في التليفزيون وعلى الإنترنت ومنعه من مشاهدة أفلام الكارتون التي تحث علي العنف واثارة العدوان لديه.

٣- تعاون الوالدين على أن تكون الخلافات بينهما عند حدها الأدنى، والحرص على أن تكون خلافاتهما بعيدة عم مسمع ومرأى الأبناء.

٤- حرص الأبوين على التعامل مع الأبناء بالطريقة التي يريدان أن يروهم عليها.

٥- اللعب والرياضة أفضل طريقة يفرغ بها الطفل طاقته، لذا يجب إعداد مكان في المنزل للعب كما يجب إتاحة الفرصة للطفل ليلعب خارج المنزل في حديقة أو نادي.

٦- على الأبوين أن يراقبان اذا كان سلوكه هادئ ليقدما له المكافأة والتشجيع والثناء.

٧- تجاهل التصرفات العصبية للطفل قد يساهم في تقليلها،فلا يكون رد فعلك تجاه عصبية عصبيها مثلها بل حاولي التجاهل مرة والأحتواء مرة أخري.

٨- تدريب الطفل علي طلب احتياجاته أو التعبير عما بداخله من أنفعالات ومشاعر بدون ضجر وعصبية.

٩- علميه التسامح والعفو عندما يخطا في حقه أحد وأن يعتذر إذا أخطأ أو قام بسلوك سيء لا تقبليه منه.

مشكلة السرقة ما علاجها :

"أم بتسأل بنتي بتأخذ أشياء وأغراض أصدقائها وزملائها في الحضانة وتضعها في حقيبتها وعند عودتها من الحضانة أتفاجأ بهذه الاشياء هي عندها ٣ سنوات والموضوع بيحرجني جدا لأني بضطر أرجع الأشياء إلي المعلمة كل يوم أريد حل لهذه المشكلة أنا لم احرمها من أي شيء فكل طلباتها مجابة".

أولا: عليكي أن لا تقلقى فلا نحكم علي هذه المشكلة أنها بالفعل سرقة قبل الـ ٧ سنوات الأولي من عمر الطفل إنما نطلق عليها حب أستطلاع أو أعجاب بلعبه أو قلم أو حبه لنوع ما من الحلوي في السوبر ماركت فقط لا غير ولكنها تظل مشكلة لأن الكثير ممن حولك لا يفهمون ذلك بل يمكن أن يعيبون في تربيتك أنتي

فالطفل ما زال صغير ولا يعرف معني الملكية بعد ليحدد أن هذا له وهذا لصديقه ولا يدري جيداً معني الأستئذان قبل أخذ الشيء.

ثانيا: إذا حدث منه هذا السلوك لا تؤذيه لفظياً أو معنوياً أو بدنياً لأن هذا الايذاء قد يكون معززاً سلبياً للسلوك فيصبح فيما بعد يمد يده بشكل مستمر عليكى

ثالثاً: حتي تتخلص بسلام من هذه المشكلة يجب ان تعلمي طفلك ما يلي:

١- أن يطلب ما يريد ويرغب بذوق ويردد كلمة (ممكن لو سمحت.....).

٢- أن لايغضب عندما لا ينفذ طلبه فهو شيء غير صحيح في التربية أن تلبي كل طلبات طفلك بلي أجعليها أولويات حتي

يتعلم الطفل المسئولية والاحساس بالغير ولا يفرض نفسه وطلباته علي الاخرين.

٣- أن يشكر من يعطيه الشيء الذى يرغبه بترديد كلمة (شكراً سأحافظ عليها حتي أرجعها لك..........).

٤- أن تجعلى له درجاً بمفتاح ليحفظ فيه كل ما يملك من ألعاب وما شابه ليتعلم الخصوصية ويجب عليكي أن تستأذني منه قبل فتح الدرج أو لمس أي شيء من ممتلكاته.

٥- التعلم بالتقليد وخصوصاً الأب أو الأم هما القدوة الحسنة شيء رائع أن يراكم تستأذون منه قبل أخذ ممتلكاته لتعليمه أفضل من التعليم بالضرب والتوبيخ.

٦- اذا أخطأتي في التعامل واستخدمتي الضرب او الشتيمه او التهديد او التوبيخ او المواجهه لتعديل سلوك السرقة سوف يتفاقم الأمر وتظهر سلوكيات أخري كالكذب للهروب من العقاب وتكبر المشكلة وتلزمه حتي الكبر.

٧- لا عليكي ان تحرجي فمعظم الأطفال يقومون بهذا التصرف دون قصد والجميع لديه أطفال وليس بشرط انهم يواجهون نفس مشكلتك ولكن الجميع لديه مشاكل فلا تحرجي وتقومي بتعنيف الطفل.

مشكلة الطفل المتمرد الغير مطيع :

"تقول ام في حزن أبني مش بيسمع الكلام مهما حصل ومهما طلبت منه بيزيد في سلوكياته السيئة ووصل الأمر أن المعلمة تشكو منه في المدرسة أيضا من عدم طاعته لها ما العمل معه؟"

العصيان وعدم الطاعة:-

قد يطلب الوالدين من الطفل تنفيذ أمر ما فلا يستجيب الطفل لتلك الأوامر أو المطالب **فما هو الحل في هذه الحالة ؟؟**

١- تجنب أستخدام الضرب والقسوة في التعامل مع الطفل والاحتفاظ بهدوء الاعصاب.

٢- عندما تتحدث مع الطفل أترك له مساحة لسماع رأيه وبعدها خاطب عقله والتحلي الصبر في اقناعه بما تريد.

٣- أن تضع مع الطفل القواعد والعواقب التي تترتب علي عصيانه وعدم طاعته والمكافآت التي سيحصل عليها إذا تعود علي الطاعة وتنفيذ الأوامر.

٤- خاطب الطفل كما تخاطب شخص كبير حتى يصغي إليك وأظهر له الأحترام حتي يحترمك ويصغي إليك.

٥- ألجأ الى العاطفة وقل له أفعل ذلك من أجلي إن كنت تحبني ولكن لا تستخدمها دائما.

٦- أستخدمي أسلوب الحرمان والمنع كعقاب ولكن احرمه من أشياء يحبها كالحلوى أو الهدايا أو لعبة ما يحبها أو مشاهدة التلفاز أو اللعب بالكمبيوتر واستخدم اسلوب الخصام وأعرض عنه حتى يقبل عليك من تلقاء نفسه نادماً.

الشجار بين الأخوة :

"أبني طوال الوقت يضرب أخيه الصغير بسبب ومن غيــر سبب وكثيراً حاولت افهمه وقولت له أن أخوك الصغير يحبــك وكثيراً ما أخرج عن شعوري وأضربه لأنه يعاود ضرب أخيــه مرة أخري ما الحل؟"

في البداية دعونا نلقي بسؤال هام علي اوالوالدين

وهو لِماذا يحدث شجار بين الأخوة ؟ ووجدنا الاسباب الأتية:

١- تفضيل أحد الوالدين لطفل على حساب الطفل الآخر قد يولد الغيرة والحقد بين الأبناء.

٢- رفض الوالدين سلوك الطفل وعمل مقارنة بينه وبين أخيه الملتزم المطيع فيدفع الطفل للأنتقام والعدوانية.

٣- الصراع بين الأبناء في أحيان كثيره يحاكي الصراع الناشب بين الأبوين.

٤- شعور الأبناء بأن الصراع الناشب بينهم يصرف أنظار الوالدين عن مشاكل أخرى بينهما.

ما علاج هذه المشكلة ؟

١- نتجاهل الشجارات التافهه عندما يكون الطرفين متكافئان والموضوع تافه لا تتدخل طالما أنه لا يتعرض احد الطرفين للإيذاء لأن في ذلك تعويد لهما على حل النزاع دون اللجوء للاخرين.

٢- تدريب الابناءِ علي حل المشاكل عن طريق دعوتهم بعد أن يتوقف الشجار وتدريبهم على تحديد المشكلة وإخراج الحلول واختيار الأنسب منها.

٣- مكافأة الأبناء عند ما يتسامحون فيما بينهم وعند اظهار روح التعاون فيما بينهم.

٤- استخدام الإبعاد المؤقت مع الاثنين حتى يتعودون ظبط النفس ولكن إذا تطلب الامر وأحتاج لهذا حتي لا يعتادوا علي أن الابتعاد هو الحل.

٥- تجنب المقارنة بين الاخوة لأنه يخلق حالة من الغضب لدى الطفل أتجاه أخوانه.

٦- حاول أن تقضي وقتاً بشكل منفرد مع كل طفل لتعطيه الأهتمام والانتباه الذي يحتاجه ولا يشعر بالإهمال علي حساب أخيه وتذكر أن الشجار بين الاخوة أمر طبيعي.

الطفل الخجول مشكلة ما حلها :

"طفلي خجول جداً وهادئ أكثر من اللازم والمشكلة انه إذا تعرض لمشاكل في المدرسة مع أصدقائه لا يواجهها وأما يهرب أو يلوذ بالصمت ولا يجيب فهو عرضة للأهانة وأخشي أن يتحرش به أحد ما هو الحل ؟؟؟

بالفعل الطفل الخجول مشكلة وعادة ما يتحاشى الآخرين ولا يميل للمشاركة في المواقف الأجتماعية ويكون خائف ضعيف الثقة بنفسه متردد ويكون صوته منخفض وعندما يتحدث إليه شخص غريب يحمر وجهه وقد يلزم الصمت ويبدأ الخجل عند الاطفال في الفئة العمرية ٢-٣ سنوات ويستمر عند بعض الأطفال حتى سن المدرسة وقد يختفي أو يستمر.

أسباب الخجل عند الاطفال :

١- وجود عاهات جسمية مثل العرج أو طول الأنف أو السمنة أو أنتشار الحبوب في وجه الطفل فتسبب له الأحساس بالنقص.

أو مقارنة الأهل له بأخوته او اصدقائه أوبسبب انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة الذي يؤدي لعدم مقدرة الطفل على مجاراة أصدقائه فيشعر بالنقص وبالتالي الخجل.

٢- انخفاض مستوى الطفل الدراسي مقارنة بمن هم في مثل سنه يؤدي لخجله.

٣- الطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة لا يميل إلى الإختلاط مع غيره إما لقلقه الشديد وأما لفقده الثقة بالغير وخوفه منهم.

٤- جعل الطفل تابعاً للكبار وفرض الرقابة الشديدة عليه وذلك يشعره بالعجز عند محاولة الأستقلال وكذلك أتخاذ القرارات المتعلقة به مثل لون الملابس وماذا يريد أن يلبس

ويكثر الوالدين من الحديث نيابة عن الطفل وعدم الأهتمام بأخذ رأيه.

٥- يلح بعض الأباء والأمهات في طلب الكمال في كل شيء في أطفالهم في المشي، في الأكل، في الدراسة مع تكرار كلمة الخجل أمام الطفل ونعته بها فيقبل الطفل بهذه الفكرة وتجعله يشعر بالخجل وتدعم عنده هذه الكلمة الشعور بالنقص.

٦- دعم أحد الوالدين للخجل من الطفل على أنه أدب وحياء سبب جوهري في الخجل.

٧- وجود أضطرابات في النطق والكلام فيتجنب الطفل الأحتكاك بالأخرين كما أن أصابته ببعض الأمراض مثل الحمى أو الإعاقة تمنعه من الأندماج أو حتى الأختلاط مع أقرانه ويجد في تجنبهم مخرجاً مريحاً له.

ولعلاج تلك المشكلة نقترح أتباع التالي:

١- إن كان سبب خجل الطفل هو أضطراب باللغة على الوالدين أن يسارعاً في علاج هذه المشكلة لدى الطفل ويعرضوا الطفل علي أخصائي تخاطب.

٢- تشجيع الطفل على الثقة بنفسه، وتعريفه بالنواحي التي يمتاز فيها عن غيره لتكون له تحفيز ذاتي.

٣- عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم أفضل منه من أخواته او زملاؤه أو أصدقائه فلكل طفل قدراته ومميزاته فلا تجني علي طفلك بالمقارنة.

٤- الابتعاد عن نقد الطفل باستمرار وخاصة أمام أخواته فقط أهتمي بالطفل وبالتقرب منه لتعرف علي مخاوفه ما يشعره بالخجل.

٥- العمل على تدريبه في تكوين الصداقات وتعليمه فن المهارات الاجتماعية.

٦- أن يشجع الطفل على الحوار من قبل الوالدين كما يجب أن يشجع على الحوار مع الأخرين وتحفيزه كلما وجدناه في تقدم وتحقيق العلاقات والصداقات.

٧- أخذه في نزهة إلى أحد المتنزهات وإشراكه في اللعب مع الأطفال.

٨- العلاج العقلي الأنفعالي بتعليم الطفل أن يتحدث مع ذاته لمحاولة القضاء على الأفكار السلبية مثل (أنا خجول) وأبدالها بأفكار أكثر إيجابية مثل (سأنجح، سأكون اكثر جرأة).

الكذب عند الأطفال واختلاق القصص الوهمية :

"بنتى عندها ٥ سنيين تألف حكايات لكن الموضوع كبر لما دخلت الحضانة ترجع علي البيت يسألها ابيهـا عملتـى ايـه النهارده في الحضانة؟ تقول نسيت ولـو سـألها تـانى تقـول حاجات ماحصلتش وبعدين اسألها ليه بتقولي كدا ؟ تقولى أنـا بهزر وأوقات تانية تكدب وأقولها كدا غلط وفهمتها ترد تقـول عشان ماتضربينى مع العلم أنى ما بضربها ما الحل؟؟"

هذا النوع من الكذب يسمي بالكذب الخيالي وهذا نوع مـن أنواع الكذب عن الأطفال.

ويقوم به الاطفال من سن ٤ إلي ٥ سـنين ويلجـأوا إلـي اختلاق القصص والحكايات الكاذبة وهذا سلوك طبيعـي لأنهـم يستمتعون بالحكايات واختلاق القصص من أجل المتعـة لأنهـم يجهلون الفرق بين الواقع والخيال.

وهناك نوع أخر من الكذب يسمي كذب الالتباس يلجأ إليـه بعض الأطفال عن غير قصد عندما تلتبس عليـه الحقيقـة ولا تساعدهم ذاكرتهم علـى سـرد التفاصـيل فيحـذفوا بعـضها ويضيفواالآخر بما يناسب أمكانياتهم العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الألتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الأمكانات العقلية للطفل إلى مستوى يمكنه مـن ادراك التفاصـيل وتـذكر تسلسل الأحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.

فيجب علينا أن نحدد أسباب الكذب لنعرف كيف نتعامل معها:

١- غياب القدوة الحسنة التي من خلالها يتعلم الطفل الصدق فهو يري الوالدين يمارسون الكذب في حياتهم اليومية وفي تعاملهم مع الآخرين.

فمثلا عندما يدق جرس الباب تطلب الأم من بنتها أن تقول أمي ليست في البيت الآن.

٢- انفصال الوالدين وتربية الطفل علي يد الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل أموره.
٣- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجأ الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.
٤- التفرقة في المعاملة بين الابناء يدفع الطفل للكذب على أخيه لغيرته الشديدة منه وحباً للأنتقام.

ولعلاج مشكلة الكذب:

١- كن قدوة حسنة لطفلك حتي يتعلم منك الصدق والسلوكيات الحسنة.
٢- عود الطفل على المصارحة وأن لايخاف مهما أخطأ لأن الطفل يندفع للكذب في بعض الأحيان خوفاً من الضرب والعقاب.
٣- العقاب يثبت السلوك لا يعدله ولا يقومه علي العكس فيكذب الطفل لتفادي العقاب بالضرب أو بالتوبيخ.
٤- يجب أن نزرع في الطفل المفاهيم الأخلاقية والدينية وأن نوضحها له من خلال القصص البسيطة التي يستوعبها الطفل ويستفيد منها الكثير.
٥- ناقش معه السبب الذي دعاه للكذب واخبره بأنه أن أعترف بخطأه لن يعاقب.
٦- ابتعد عن تحقيره والسخرية أو التشهير به أمام أخوته منه فيلجأ للكذب لأخفاء مواطن الضعف في شخصيته أمامك.
٧- قد يكون طفلك لا يكذب بل يتخيل وتتوقع أنت أنه يكذب فوضح له الفرق بين الاثنين ونمي لديه مهارة التخيل وساعدة في فهم الفرق من خلال بعض الأنشطة التي يستخدم خياله كالرسم والتلوين وغيرها.

قرض الأظافر علاجها ؟

"ابني عنده ٤ سنين ودائما يقضم أظافره ووصل به الحال أنه يجرح نفسه وجرت معه التفاهم والمنع والضرب ولا شيء يجدي نفع ماذا أفعل ؟؟"

أسباب قضم الأظافر:

١- السبب الأساسى للمشكلة هو القلق، والقلق عند الأطفال ربما يبدو بسيطاً، لكن ينبغى مراعاة أن الطفل مخلوق ضعيف وحساس، بالتالى من غير الحكمة أن نخضعه لمقاييسنا نحن البالغين.

ومن أسباب القلق التي تؤدي لقضم الاظافر:

١- توتر في العلاقة بين الطفل وبين والديه أو بين الطفل وأقرانه.

٢- أنتقال الطفل من مرحلة الرضاعة والتي يكون فيها مرتبطاً بأمه بدرجة كبيرة إلى الاختلاط بالمجتمع الخارجي في محيط الأسرة أو كالذهاب إلى الحضانة أو وصول مولود جديد للأسرة.

٣- بداية المرحلة الفمية المتأخرة عند الطفل «أي بداية السنة الثانية» عندما تظهر أسنان الطفل فيعض الأم أثناء الرضاعة، فإنها ربما تمنعه من الرضاعة أو تفطمه إذا تكرر العض وسبّب لها ألماً شديداً وصل إلى إيذائها ونتيجة لهذا ربما يتسرب إلى الطفل شعور أنه اعتدى على أمه وأنها في المقابل تعاقبه بالحرمان من اللبن، بالتالي يتكون لديه في اللاشعور رغبة مضادة بأن يعتدي على نفسه بالعض عقاباً لنفسه.

متى تحتاجين إلى مساعدة متخصصة؟

١- إذا كان يقوم بقضم أظافره بشدة بحيث يجرح نفسه، أو إذا كان قضم الأظافر مصحوباً بسلوكيات أخرى مقلقة كقرص نفسه أو شد رموشه أو شعره، أو إذا تغير نمطه فى النوم بشكل ملحوظ... إلخ.

٢- إذا كان هناك تاريخ شخصى لديكِ أو لدى زوجك لذلك السلوك، أو إذا كان أحد أفراد أسرتيكما مصاباً بالوسواس القهري.

٣- إذا استعملتي طرقاً مختلفة لإيقافه عن هذا السلوك دون جدوى - قد تشمل هذه الطرق التدخل الإيجابى أحياناً أو التجاهل الظاهرى للسلوك أحياناً أخرى.

علاج مشكلة قضم الأظافر :

أولاً وقبل كل شيء، يجب أن يصبح طفلك مستعداً تماماً للتخلص من هذه العادة، وتدركين منه رغبته في ذلك، إما بطلب مساعدتك بشكل مباشر أو بإظهار رغبته في أن يتخلص منها بعبارات مثل: «أصدقائي يسخرون من شكل أظافري» أو «المدرسة قالت لي أن هذا الفعل سيئ»، فإذا لم يكن مستعداً الآن، فلا بأس من الانتظار ولو حتى لشهور.

إليك بعض النصائح لتساعدى طفلك على التخلص من هذه العادة السيئة:

١- أبحثى عن سبب قلقه وتعاملى معه، فمن المهم أن تنتقلي من موقف الصراع مع طفلك إلى موقف الراغبة في الفهم أولاً ثم الحل.

٢- قلمى أظافره بانتظام حتى لا يكون هناك ما يقضمه.

٣- لاحظى متى وأين يقوم بالسلوك، وحاولى تشتيت انتباهه بمشاركته لعبة ما أو التحاور معه لينشغل عن الأمر الذى يقلقه، ولا تلفتى انتباهه للمشكلة فقد يكون مجرد الكف عن محاولات إثناء الطفل عن سلوك ما دافعاً له لإيقافه، بينما تمثل محاولات منعه بأي شكل، إضافة إلى توتره ودافعاً للاستمرار فى السلوك المرفوض.

٤- ساعديه على تعديل مشاعره تجاه نفسه، وأغمريه بالحب والحنان، وأحذرى استخدام الحب كأداة في العقاب والثواب، فالحب ثابت لا يتغير وما نرفضه أو نكرهه هو السلوك وليس الطفل.

٥- شجعيه على التعبير عن مشاعره وأفكاره دون قلق، من خلال الرحلات والألعاب، الرسم الذى يعد وسيلة رائعة

يعبر بها الطفل عما بداخله والتحدث معه وليس إليه، مشاركته فى أنشطته وإشراكه فى أنشطة الأسرة.

٦- خصصى وقتاً للعب معه لأن الطفل يحب اللعب مع أمه، حيث يشعره ذلك باهتمامها، إلى جانب أن العلاج باللعب ركن أساسي في العلاج النفسي للأطفال، لأن اللعب هو الحاجة الغريزية الأولى للطفل بعد تناول الطعام والشراب، حيث يحقق له المتعة ويكون له أبلغ الأثر في علاج القلق والخوف الموجود داخله.

٧- لا تعاقبيه فهو سلوك لا واعٍ، أى تدخل مباشر منكِ كدهان الأصابع بدواء مر، أو ذى رائحة كريهة سيكون بمثابة عقاب، حتى إن لم يكن هذا قصدك، الأدوية المرة يمكن استخدامها فى مرحلة متقدمة من عمر الطفل عندما يكون فى المرحلة الإبتدائية مثلاً، وعندما يريد هو أن يتوقف.

وإذا وجدتِ لديه استعداداً أو رغبة فى التخلص من هذا السلوك فيمكنك أن تفعلى الآتى:

١- اتفقى معه على علامة سرية لتنبيهه عندما يقوم بقضم أظافره ككلمة سر أو لمسة خفيفة على الذراع... إلخ.

٢- ألبسيه قفازات أو ضعى له لواصق طبية على أطراف أصابعه، ويمكنك أن تفعلى ذلك بأظافرك أو بأحدها أيضاً قائلة له: «أخشى أن أنسى وأقوم بهذا الفعل، أريد أن يكون مظهر أظافري جميلاً".

٣- اتفقى معه على أسلوب للتحفيز: وإذا أحرز تقدماً، انتقلي إلى الاتفاق التالي وهو أنه إذا طالت أظافره بحيث كان هناك احتياج إلى قصها فستكون هناك جائزة كبرى.

طفلي يبصق علي الآخرين:

"أبني عنده ٥ سنوات يبصق كثيراً وغلبت أفهمه أن هذا عيب ويلومني الكثير علي سوء تربيتي له ممكن ترشدوني لأسلوب صحيح لتفادي هذه المشكلة فغصب عني بضربه علي فمه وأخر مرة أنجرح بسببي".

في البداية يبصق الطفل للفت انتباه الكبار عندما لا يتسنى له التعبير اللفظى.

والبصق عادة قد تلصق بطفلك طول حياته، لذا عليك معالجتها فور أن تلاحظى عليه أنه بدأ فى أستعمال هذه الطريقة للتعبير عن غضبه.

ولعلاج المشكلة يتبع الأتي:

١- لا تنفعلي عند يبصق طفلك وأتركيه وأذهبي إلي غرفة أخري لانه ينتظر منك رد فعل سلبي لأنه يعي تماما أنه سلوك غير لائق فلا تنفعلي وكأن شيئاً لم يحدث ولم يصل إلي هدفه في استفزازك.

٢- اطلبي من طفلك تنظيف البصقة وأن يعتذر بصوت هادىء عن ما بدر منه إذا رفض،احرميه من مشاهدة الكرتون قبل النوم مثلاً وإذا اعتذر، أعطيه منديل لينظف به البصقة، وتكلمى معه بهدوء بأن البصق ينشر الجراثيم وبالتالى الأمراض، وهى ليست وسيلة جيدة لاستخدام أجسامنا.

٣- علمى طفلك كيف يعبر عن نفسه بطريقة لفظية مهذبة وأن البصق ليست طريقة متحضرة أو مقبولة فى التعبير عن الغضب أو الحزن.

٤- إذا لم يكن البصق نتيجة للخوف، أو الغضب أو الحزن، فقد يكون بسبب حالة نفسية أو مرضية للطفل عليكِ حينها بإستشارة طبيب لكى تطمئنى وتعالجى المشكلة من جذورها.

٥- تجنبي الضرب والعنف كأسلوب أو رد فعل لهذه المشكلة حتي لا يستخدمها طفلك كأستفزاز لكي يجد رد فعلك الذي أصبح له شيء محبب.

مشكلة تشتت الانتباه عند الأطفال :

"أم تشكو قصر انتباه ابنها اثناء المذاكرة أو الدراسة في الفصل أو اثناء التحدث معه أن طالت الفترة قليلاً ما هو العلاج لتشتت الانتباه؟"

فترة الانتباه: هي الفترة الزمنية التي يستطيع فيها طفلك التركيز على نشاط واحد.

أمثلة:

- طفلك يقضي وقتاً في استكشاف الألعاب. (إنتباه طبيعي)
- طفلك قد يتملل سريعاً من المذاكرة. (إنتباه قصير)
- طفلك كثير الحركة بصورة مفرطة. (تشتت إنتباه)

هناك نجد أو نستكشف أن فترة الانتباه تزيد عند الطفل كلما كان النشاط الذي يقوم به ممتع بالنسبة إليه.

حيث أثبتت الدراسات هذه التجربة فوجد فريق من الباحثين في جامعة واشنطون في دراسة تضمنت ٢٦٠٠ طفل أعمارهم تتراوح ما بين السنة والثلاث سنوات :

أن التعرض المبكر للتلفاز أو الأجهزة الإلكترونية قد يكون له تأثير سلبي على فترات الانتباه عند الأطفال.

كيفية احتساب فترة الإنتباه :

فترة الإنتباه يمكن حسابها من خلال المعادلة التالية:

طول فترة الإنتباه بالدقائق = عمر الطفل بالسنوات (٣ إلى ٥).

فالطفل عند عمر سنة يستطيع التركيز لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق على نشاط واحد.

وعند عمر السنتين : من ست إلى عشر دقائق.

وعند عمر الثلاث سنوات : من تسع إلى خمس عشر دقيقة.

كيفية زيادة فترة الإنتباه :

ويتم ذلك من خلال الألعاب والأنشطة التعليمية المختلفة.

وهذه بعض الأفكار:

١- ألعاب البازل والتركيب (المكعبات - الصلصال - عمل عقد من الخرز)

٢- القراءة للطفل (القصص البسيطة الملونة)

٣- أنشطة الرسم والتلوين.

٤- الألعاب الحرفية (نجار - كهربائي - طباخ).

٥- اللعب التمثيلي (كمدرس أمام العرائس - أم تهذب أبنائها) وغيرها من اللعب التخيلي

الأطفال وإثارة الفوضي :

"أبني طفل مهمل جداً ويعتبر شخصية فوضوية تميل إلـــي عدم الترتيب وعدم النظام يخرب في البيت وفـــي غرفتـــه ولا يبالي بكلام أو عقاب ما الحل؟"

في هذه المشكلة يقول علماء النفس إن الأولاد الذين يعانون مشاكل سلوكية يأتون من بيوت تسود فيها الفوضى والإهمال.

فطفلك بحاجة لمن يضع له حدوداً في كل مجالات حياتـــه اليومية، فهو يحتاج إلى أن يعرف متي يأكل، ومتـــى يـــستحم، ومتي يذهب إلى سريره، وكذلك ترتيب أغراضه فالوالدين همـــا الأساس في تعليم النظام والقواعد فنحن نري الأمهات علي حالين لا ثالث لهما :

١- من الأمهات من لا تبدي لطفلها أي ضيق من عدم ترتيبه لأشيائه في غرفته وتقوم هي بترتيب كل شيء ويتكرر ذلك مهما تكررت فوضى طفلها وإهماله!

٢- ومنهن من تثور ثائرتها فتصرخ في طفلها بكلمات تزيد من سلوكه السيئ وتضعه في دائرة الكسالى.

وفي كلا الحالتين خطأ تربوي كبير فالأم الأولى تنشئ طفلاً اتكالياً والثانية تقهر طفلها دون أن تسلك به مسلك التعليم.

ولتعليم الطفل الترتيب والنظام يجب ان نقوم بالاتي:

١- حاولي تبسيط عملية الترتيب والنظام لطفلك بتقسيمها إلى مراحل، كأن تقولي له: ضع المكعبات في السلة الخاصة بها، ثم أجمع الكتب وضعها على الرف.. ولا بأس بمشاركتك له في بداية الأمر.

٢- شجعي طفلك على أحترام النظام والترتيب وقولي له: "إذا استيقظت وجهزت نفسك باكراً للمدرسة ورتبت غرفتك.. تستطيع اللعب قليلاً قبل الذهاب إلى المدرسة أو بعد العودة".

٣- يجب الوالدين أن يتفقا على نفس النظام فلا يجوز أن تتسامح الأم بموضوع معين ثم يأتي الأب ويناقضها كلياً في نفس الموضوع !!

إن مثل هذا التناقض في الأساليب التربوية في البيت الواحد يؤدي إلى البلبلة والحيرة والضياع عند طفلك وهذه المشاعر غالباً ما تكون هي المسئولة عن الفوضى والإهمال والمشاكل السلوكية الشائعة عند أطفالنا.

٤- حاولي بعد ذلك أن يتحمل طفلك بمفرده مسؤولية إنجاز عمل ما، كترتيب أغراضه، بعد أن تحددي له أهداف هذا العمل، وما ينتظر منه أن يعمله فيمكن أن تعلمي طفلك البالغ (٣سنوات) أن يرفع لعبه قبل الطعام وإعادتها إلى مكانها، وترتيب أدواته الخاصة به من قصص وملابس بسيطة ونحوها.

٥- أظهري مشاعر الفرح والسرور بعد إنجازه العمل، وذلك بحزم ولطف معاً، ودربيه على حسن استخدام المرافق والأدوات ورعاية الأثاث والاهتمام بنظافته، والمساهمة في تزيين المائدة وإلتزام النظام في جميع شئونه.

الزن وكثرة البكاء :

"ابني طول الوقت بيزن ويبكي بدون أي أسباب عمره سنة ونصف ولا يطلب أي شيء إلا بالبكاء والزن في حين اني أطعمه وأغير حفاضته وكل طلباته موجودة إلا أنه يبكي بدون سبب ما الحل؟"

١- إذا أعتاد الطفل علي أن جميع طلباته بعد بكاؤه وزنه تلبي وتجاب فسوف يكرر هذا الأسلوب دوماً لتلبيه طلباته.

٢- وإذا أعتاد بالفعل علي هذا الأسلوب فسوف يتطلب وقت طويل وصبر لتعديل السلوك.

٣- البكاء هو وسيلته للتأثير والتعبير عن مشاعره علينا فعلينا أن نعلمه الطريقة الصحيحة مثلاً نقول له " أهدى ونتكلم مع بعض انت عاوز ايه ؟؟ فمثلاً يشاور على الحاجه التى يريدها أو يتكلم ويطلبها فتقولى له ايوه كدا لما هتكلمني انا هأفهم الكلام لكن لا أفهم بالعياط ولا الزن.

٤- إذا كان البكاء علي شيء رفضتي أن تعطيه له أو أبلغتيه أنه ليس الأن لازم وقتها تقولي " ماما قالت أنه مش هينفع يعني العياط مش هيفيد تعالى نشوف نعمل كذا ولا كذا".

٥- إذا لم يستجيب في كل ما سبق عليكي بالتجاهل وتجعليه يبكي في مكان أو غرفة غير التي تجلسي فيها وتقولي له ماما لا تحب البكاء لو سمحت حينما تنتهي من البكاء تعالي اجلس معي فكرة تجاهل السلوك الغير مرغوب أوقات كثيرة تحرز نتيجة لأن الطفل يشعر أنه مهما فعل وصعد الأمر من بكاء وصريخ لن يحصل علي ما يريد والنتيجة التي يتوقعها في نهاية المطاف.

٦- لا يكون رد فعلك علي صراخ طفلك وبكائه بعصبية وصراخ مماثل فأنتي لم تستطيعي التعبير السليم عن انفعالاتك وغضبك فلا تلومي عليه لأنه يقلدك.

طفلي لديه حب إمتلاك للأشياء :

"ابني عنده ٤ سنوات عنده حب الإمتلاك كل مـا يـشوف حاجه عاوز يكون عنده زيها ولو عنده حاجه وأصحابه عندهم زيها يبقى عاوز يكون عنده عدد أكتر منهم".

"حضر إلى منزلى أحد أقاربنا وكان لديهم طفلة تقريباً فى نفس عمر ابنتى، لكننى فوجئت بتصرف ابنتى تجـاه الطفلـة الأخرى، وإصرارها على ألا تشاركها ألعابها تعاملهـا مختلـف فهى تحب اللعب والحركة، لكن مع وجود هذه الطفلة أصـرت على حمل كل ما تستطيع من ألعابها بين يديها وأخـذها معهـا أينما تذهب، خوفاً من أن تمسك الطفلة الأخرى بها. لا أريد أن تكبر أبنتي وتتمسك بسلوك الأنانية ماذا أفعل؟"

أن حب التملك غريزة في البشر ولكنها تحتاج إلي التهذيب والتحجيم وتختلف المشكلة من فرد لأخر ومن طفل لأخر ايـضا وإن لم تهذب وتحد بحدود أصبحت مؤذناً بالخطر والإنحراف.

لنناقش سوياً أسباب هذه المشكلة :

١- عدم أهتمام الأسرة بالطفل حتي أن اصبحت الأنانية في المشاعر فيعتبر الطفل الأناني هو محصلة البيت الأناني، فكل فرد في الأسرة يهتم بنفسه فلا يجد من يهتم به.

٢- تفكك الأسرة وكثرة حالات الطلاق التي تؤثر على نفسية الطفل على المدى البعيد.

٣- المخاوف التي تسكن نفسية الطفل، مثل بخل الأسرة، ورفض وغضب الآخرين عليه، يدفع الطفل للبحث عن سعادته هو فقط، دون التفكير في الآخرين.

٤- التدليل الزائد للطفل والأستجابة كل متطلباته دون التفريق بين متطلبات ورغبات الطفل، ويأتي هذا التدليل نتيجة لخوف الأسرة على شعور الطفل عند البكاء بصورة مفرطة.

٥- توفير الحماية الزائدة للطفل التي تجعله غير قادر على مواجهة الأمور بنفسه.

٦- شعور الطفل أن الأشياء الذي يمتلكها بمفرده تعطيه ثقة بالنفس وتقلل من شعوره بالضعف والعجز.

لعلاج هذه المشكلة نحاول أن نتبع الأتي :

١- التحدث مع الطفل بلطف حول الأمور المتعلق بالأنانية ومناقشته فيها بمستوى تفكيره.

٢- عدم تدليل الأطفال وعدم الأنصياع إلى رغباته وبكائه الشديد ليتعود على أن هناك أمور قد لا تكون سهلة المنال مع الاستجابة لطلبات الطفل عندما تكون معقولة.

٣- يجب عليك التفكير فى معنى المشاركة، وليس فقط كيف تتم عملية المشاركة عند طلبك التخلى عن لعبته المفضلة لطفل أخر، فذلك لن يجدى نفعاً معه لشعوره بالظلم بل ادمجيه في لعبة جماعية في النادي أو في الحضانة.

٥- توفير الدعم والحب المستمر داخل الأسرة وإشعار الطفل بأنه محبوب ممن حوله وتوفير الأمان له.

٦- أن يكون الوالدين قدوة حسنة يقتدي بها الطفل في العطاء والكرم وليس للأنانية والبخل سواء في المشاعر أو في الماديات.

٧- تقسيم الأشياء على الأخوة بالتساوي والثناء على الطفل الذي يدعو أخواته لتناول الحلوى معه أي تناول العدل بين الأخوة بشكل فيه حب وتوجيه.

٨- تعليم الطفل الإبتعاد عن الأنانية عن طريق إلقاء بعض القصص الشيقة التي تحث على ذلك.

الطفل اللحوح علاجه ؟ :

"ابني عنده ٥ سنين لحوح بشكل غير عادي يطلب الشيء مرة واتنين وعشرة ولا يمل ولا يكل ويسأل السؤال بدل المـــرة مئة ليه ؟ ليه يا ماما؟ ليه؟

وهكذا اعمل معاه ايه ؟؟"

بعض الأطفال لديه قدرة علي الإلحاح المتواصـــل حتـــى يحصلوا على ما يريدون، مما يدفع الأبوين إلى الجنون! ويقومان إما بتعنيفه حتي يصمت أو ينفذون طلبه حتى يرتاحوا من زنه.

وكلا الأسلوبين لا يحل المشكلة بل يزيدها ويتـــرك آثـــاراً سلبية أخرى على شخصية الطفل.

لنتعرف علي أسباب الألحاح لدي الطفل:

١- يشعر الطفل بعد الأمان وبعد الوالدين عنه.
٢- شعور الطفل بالإهمال وعدم الأهتمام بالحب والمشاعر فيسعي للفت انتباه الوالدين أنا موجود أهتمي بي.
٣- التدليل الزائد وإجابة طلبات الطفل دائماً.
٤- الشعور بالملل كفيل لخلق الإلحاح والزن لأنه يضيع الوقت الملل الذي يشعر به الطفل.
٥- تقليد الآخرين في البيئة المحيطة بالطفل فيأخذ هذا السلوك كأسلوب حياة لديه.

هل يوجد أشكال للإلحاح فكثيراً ما نفهم بعض الـــسلوكيات خطأ من قبل أبنائنا هل هو عدواني أم عنيد؟

١- العدوانية والغضب بالصراخ أو الإرتماء في الأرض أو إيذاء نفسه.
٢- الشكوى الدائمة ومحاولة أستعطاف وشفقة الآخرين.
٣- الإلحاح للحصول على ما يوجد أمامه.

٤- الإلحاح للحصول على أشياء بعينها.
٥- التمادي في الإلحاح أمام الآخرين على وجه الخصوص لأستفزاز الأم.

وهذه بعض الأقتراحات لحل المشكلة:

١- حاولي لفت انتباه الطفل إلي شيء أخر الذي يلح عليه.
٢- الأتفاق مع الطفل على عقاب إذا بكى أو ألح للحصول على الشئ في غير موعده أو طلبه من الآخرين، والاتفاق على هذه القواعد مع الآخرين الذين يشاركون في رعاية الطفل حتى لا يهدموا ما يبنيه الأبوان.
٣- تجنب الضرب فالعنف لن يحل المشكلة بل قد يزيدها فتظهر سلوكيات أخري كالعناد والتمرد والعصبية وحتى لو توقف الطفل عن الإلحاح بسبب الضرب فإنه يترك عواقب وخيمة على شخصية الطفل وعلاقته بوالديه
٤- تجنبي عند رفضك كلمة أو أسلوب "هو كده" حيث أنه سيشعل الصراع على السلطة أكثر بين الطفل والوالدين!
٥- تجنبي التحكم الزائد في طفلك وفرض رأيك علي الطفل وعدم إعطائه قدرة على الاختيار أو التعبير عن نفسه.
٦- تجنبي إجابة طلبه حتى يطلب بالشكل المناسب وبالنبرة المهذبة.
٧- ملامح وجهك ونظراتك وحركات جسمك يجب أن تعكس الحزم والإصرار وأنك لن تتراجعي عن موقفك في عدم إجابة طلبه حتى يتكلم بالأسلوب المناسب.
٨- أمدحي وأثني على سلوك طفلك عندما يطلب ما يريد بطريقة مهذبة.
٩- في توجيهك لطفلك ركزي على سلوك الطفل غير المقبول ولا تهاجمي شخصيته. مثلا لا تقولي "أنت قليل الأدب" ولكن قولي "أتوقع منك أن تتكلم بالشكل كذا"

١٠-تجاهلي إلحاح الطفل في بعض الأوقات فسوف يجد أن سلوكه الملح لا يحقق له ما يريد ولا يعطيه الانتباه الذي يبحث عنه. وأيضاً ترك الطفل يعطيه الفرصة ليفكر مرة أخرى في الأسلوب الذي عليه أن يتكلم به.

١١-عندما يحاول الوالدان تغيير أسلوبهما في التعامل مع الطفل فإن الطفل قد يزيد في سلوكه السئ قبل أن يتحسن، على الوالدين الثبات فالطفل يختبر مدى قوة الحدود الجديدة.

مشكلة الطفل الفتان :

"عندي طفلين الكبير ٦ سنوات والصغير ٣سنوات الكبير طول الوقت يراقب الصغير في كل ما يفعل ويتصيد له الأخطاء ويجري علي أو علي والده ويخبره بما يحدث حتي وصل بيه الحال إلي الفتنة بين زملاؤه في المدرسة ولا أريد أن يكبر ويكون شخص فتان ماذا أفعل ؟"

«الفتنه» عادة سيئة وتكون عند الأطفال الصغار، خاصة في سن ذهابهم للحضانة ما قبل المدرسة والسنوات الأولي لهم بالمدرسة، لكن الأمر يصبح مشكلة كبيرة إذا استمرت تلك العادة إلى بعد تلك المرحلة.

كيف تتعاملين مع حكاوي «الفتنة» تلك؟

١- أن الأطفال في بعض الأحيان يلجأون للفتنة كوسيلة للتعبير عن قلقهم ومشاكلهم، وكل ما يريدونه منا أن نستمع إليهم ونعرف مشاكلهم وما يقلقهم ولا نفعل شيئاً.

٢- الأطفال الصغار لا يفتنون رغبة في أذى الآخرين، أو أن يوقعوا الأخرين في مشاكل، لكنهم يفعلوا ذلك لأن إحساسهم بالصواب والخطأ لازال يتطور.

٣- عندما يأتي إليكِ طفلك شاكياً صديقه أحمد أنه لا يشاركه اللعب، فهو لا يطلب منك التدخل، لكنه يريد منكِ أن تعلميه كيف يتعامل مع تلك المواقف، وذلك أمراً منَ المهم أن يتعلمه لحياته فيما بعد، فالأفضل من تدخلك لحل المشكلة.. أن اسأليه «ماذا عليه أن يفعل في هذه الحالة؟».. استمعي له وحاولي أن تجدي معه حلولاً للمشكلة.

٤- تذكري أنه عند التدخل بين طفلين فذلك أمر خاطئ جداً، فأخذك اللعب من طفل لأثبت الطفل الأخر أن الفتنة مجدية، وهي ما يحتاجه لحل مشاكله.

٥- إذا كانت فتنة طفلتك عن أمور لا تؤثر عليها، مثل أن زميلتها ليلى تضرب الأطفال الآخرين فطفلتك تريد فقط أن تخبرك بأنها لا تقوم بضرب أحد كل ما يحتاجه الطفل في هذه الحالة هو أن تمدحيه لأنه أتبع التعليمات، فقومي بذلك.

٦- علمي طفلك الفرق بين «الإخبار» و«الفتنة»، فالإخبار هو أن يقول لك أمراً يسبب أو سيسبب أذى لطفل أو شخص ما، علميه أنه في تلك الحالة يجب أن يقول مثل تلك الأشياء وذلك لا يكون «فتنة»، علميه أن الفتنة هي أن تحكي شيئا لن يسبب أذى.

لا داعي للإحباط فطفلك سيتخطى مرحلة «سأقول لماما» على الصف الثاني الإبتدائي أو على سن الـ ٨ سنوات.

طفلي كثير الصراخ بدون سبب :

"بنتي كثيرة الصراخ عمرها ٥ سنين وكتير بتصرخ بالبيت وبالمدرسة يعني أي حاجة عيزاها بتصرخ عليها ولـــو عـــايز تلعب مع حد بتصرخ في وشه. ماذا أفعل ؟؟؟ "

لنبحث عن حل لهذه المشكلة :

١- أبحثي عن سبب لصراخ الطفل : "التعب، الألم، المرض، الجوع، العطش، الملل، الضيق والغضب، الازدحام، القيام بشيء لا يحبه " وراقبى سلوكه عن قرب ووجهى له أسئلة محددة تساعدك فى العثور على السبب الحقيقى، مثل: "هل تشعر بالجوع؟
هل تريد أن تنام؟... إلخ".

٢- الرد علي تصرف طفلك بصياح وصريخ مماثل لا يحل المشكلة بل يزيدها تعقيد فسوف يدرك أن الطريقة للتفاهم هي العصبية والصريخ في كل شيء فعليكي أن تعتادي التحدث بهدوء فى حياتك اليومية، حتى عندما تشعرين بالضيق لأن طفلك يقلدك.

٣- أخبرى طفلك بالمكان الذى عليه أن يجلس فيه لبعض الوقت بعيد عنك كنوع من الهدنة فمثلاً الهدنة لطفل عمره ثلاث سنوات تكون ثلاث دقائق، إذا ترك المكان المحدد وأخذ يصرخ أو يجرى فى المنزل، أعيديه إلى الهدنة وابدأى حساب الوقت من جديد، أما إن بقى فى مكانه فتجاهليه حتى ينتهى الوقت ثم قبليه واحتضنيه، وأثنى على ألتزامه، وذكريه بالسبب الذى عقدتما من أجله هذه الهدنة طالبة منه الاعتذار.

٤- عبرى لطفلك عن حبك له، وأطلبى منه أن يخبرك فى هدوء بما كان يريد أن يقوله، ساعديه بالكلمات التى يمكنه التعبير بها عن نفسه بديلاً عن الصراخ.

٥- أعطيه شيئاً جذاباً كلعبة أو طعام يحبه، أو دعيه يشاهد فى التليفزيون أو قيامه بشيء يحبه كالتلوين أو الرسم أو مشاركتك فى عمل من أعمال المنزل.. إلخ.

٦- لو كنتِم فى متجر وكان طفلك يصرخ لأنه متمسك بلعبة، فدعيه يلعب بها بعض الوقت، ثم وأنت تحاسبين على مشترياتك أطلبى منه أن يعطى اللعبة لموظف الخزينة ليرى سعرها، وأعطى إشارة للموظف أنك لا تريدينها، وسوف يتعاون معك، وقتها ربما يكون طفلك قد نسى اللعبة، أو قد تحتفظين معك بلعبة تقدمينها له كبديل، أو قد تجدين أن الحل الأمثل هو أن تحملى طفلك خارج المحل، أهم شيء ألا تكافئى صراخه هذا بالاستسلام لرغبته فى الحصول على اللعبة.

٧- أختارى بعض الألعاب التى يحبها طفلك، وضعيها فى حقيبة بحيث تكون جاهزة دائماً، ولا تضيعين وقتاً فى تحضيرها قبل كل مرة تستعدين فيها للخروج، أستنجدى بهذه الألعاب عند اللزوم!

٨- فقط تأكدى أن طفلك فى مكان آمن وأتركيه وواصلى ما كنت تفعلينه، ربما يفعل ذلك من أجل جذب الانتباه وسوف يتوقف إن وجد أنه فشل فى ذلك بصراخه، بشرط أن تثبتى على هذا الأسلوب، أما إن كان هناك سبب للصراخ كالجوع أو التعب أو الضيق أو... إلخ، فعليكِ أن تتعاملى مع السبب.

٩- أشغلى طفلك بأنشطة كثيرة متنوعة حتى تقللى من لجوئه إلى الصراخ والبكاء، فالوقاية خير من العلاج.

طفلي مغرم بإلقاء الأشياء من حوله :

"ابني عنده سنة ونصف مغرم بإلقاء اللعب وجميع الأشياء من حوله ومهما أعنفه وأحذره من أن يلقيها يرجع يلقيها مجدداً وأتلف معظم ألعابه وأثاث المنزل ما الحل؟"

يرجع أسباب هذا السلوك :

١- يمارس الأطفال هذ السلوك في سنوات عمرهم الأولى وذلك بسبب عدم قدرتهم على السيطرة على مسكها وعدم أكتمال نمو أدمغتهم وقدرتهم على الأستيعاب وغالباً ما تكتمل هذه القدرة لديهم بعد سن الثالثة.

٢- يعد رمي الأشياء عند الأطفال نوعاً من أنواع المرح وأستكشاف الأصوات التي تصدرها عند رميها أو كسرها فضلاً أن مثل هذه الأمور ستدفع أمه للصراخ أو التكلم معه بشكل جدي.

٣- رمي الأشياء عند الأطفال تعتبر حركات مفاجئة وتنمي عن مهاراته الحركية وتعزيز قدرة الطفل على إدراك الأماكن والإتجاهات سيفهم أن يضع لعبه وأن بعض الأشياء الغير قابلة للرمي لأنها ستكسر.

ولعلاج وحل هذه المشكلة :

١- اعطي لطفلك سلة مثلاً وبعدها قولي بطريقة إيجابية وواضحة كقولك:

"لا تستطيع رميها على الأرض ولكنك تستطيع رميها في السلّة"، وتكونين عندها في موضع عدم المواجهة.

٢- أعلميه متى يستطيع ومتى لا يستطيع الرمي، فقولك ببساطة "لا ترمِ" سيبدو محبطاً بعض الشيء خصوصاً إذا شاهدك ترمين الأشياء أحياناً.

٣- ضعي في أعتبارك أنه في حال لاحظت رمي طفلك للأشياء بطريقة غاضبة، واجهيه بغضبه وقولي ماذا تريد ؟ وعلميه طريقة أخري لتعبير عن مشاعره.

العض عند الأطفال علاجه ؟ :

"ابني عنده سنتين وكل ما يلعب مع أي أحد يعضه وتعلـم اسنانه في يد الطفل أو في مكان العضة فأصبح عـدواني كـل شيء يعض وأضربه يبكي قليلاً ثم يعاود نفس الفعل ماذا أفعل معه؟؟"

العض شكل من أشكال العدوانية ويعتبر مرحلة طبيعية عند الأطفال في عمر السنة وهو وسيلة مـن وسـائل الإستكـشاف لديهم.ولكن المشكلة إذا استمر العض حتى لما بعد هذا العمر.

ومن أسباب ودواعي العض :

١- من أجل لفت الانتباه لانه يشعر بإهمال الوالدين له.
٢- شعور الطفل بالحرمان العاطفي من الحب والاهتمام والرعاية.
٣- من أجل التعبير عن الانزعاج أو الغضب فهو لم يتعلم بعد التعبير الصحيح عن انفعاله وغضبه.
٤- وسيلة لطلب شيء يريده كنوع من ردود الأفعال العداونية والمتمردة.
٥- من أجل التعبير عن الحب وذلك بتقليد شخص قام بعضه وهو يلاعبه.
٦- من أجل التعبير عن الشعور بالغيرة من أخيه أو من طفل يقوم بزيارتكم مع أهله ويراكم تبالغون في الاهتمام به.
٧- من أجل الدفاع عما يملكه خصوصاً إذا قام أحد بمحاولة انتزاع غرض ما منـه.

من الطرق التي تفيد في حل مشكلة العض :

١- إعطاء الأوامر الصريحة بحيث توضح فيها أن العض مرفوض وخطأ كبير ويؤذي الاخرين.

٢- إذا كان عمر طفلك أقل من سنة ونصف قم بتوفير لعبة العض كبديل عن اللجوء لعض طفل او شخص ما.

٣- اشرح لطفلك أنه إذا أراد شيء من الآخرين ألا يعضهم وأن يأتي إليك ويخبرك.

٤- قــل لا.. بنبرة صوت حادة نوعاً ما وبجدية وقول " لا.. لا يجب أن تعض أحد ".

٥- عاقب طفلك عندما يكرر العض بأسلوب حرمانه من بعض ألعابه أو العقاب بالعزل عزله في زاوية مدة دقيقة عندما يكون في عمر السنتين أو مدة دقيقتين اذا كان في عمر الثلاث سنوات.

٦- لا تقابل عض الطفل بالضرب والإيذاء الجسدي أو بالعض المماثل حتي لا يتفاقم الأمر ويكبر ويثبت لدي الطفل السلوك.

٧- تشجيع الطفل ومكافأته عندما يلتزم بالأوامر ولا يعض أحد.

٨- عد استخدام العنف مع الطفل ومنعه من مشاهدة الأفلام التي تحث علي العنف.

طفلي ضعيف الثقة بنفسه :

"ابني عنده ٧ سنوات يعاني من ضعف الثقة بالنفس والخوف لدرجة جعلته يخشي الذهاب الي المدرسة لتعرضه لمواقف إخراج وعنف وسرقه مع زملائه بسبب تلك المشكلة. ما الحل؟؟"

وعلاج تلك المشكلة في الأباء وليس في يد الطفل:

١- التقرب من الطفل والحوار معه يوميًا فيما قد حدث له في المدرسة، بشكل من الحنان والحب حتي يشعر بالأمان ليسترسل في الحديث.

٢- يجب أن نعمل على تقوية ثقته بنفسه من خلال ما تربى عليه بداخل الأسرة، فنشعره بأهميته في الأسرة، وأن الأسرة كلها ستدافع عنها وتحميه، وأنه لم يصبح منبوذًا نتيجة لضعفه.

٣- وفري له دعم معنوي، فتقولين له أن ما يحدث لا يجب أن يؤثر فيه ولا على دراسته وحياته وأنه قوي وذكي فهذا يعزز من ثقته بنفسه.

٤- أحذرك كأم من دفع طفلك للانتقام من زملائه الذين تعرضوا له بالعنف، فالعنف لا يحله عنف مضاد، ولكن ذكريه بأنه يجب أن يتعامل بحزم وحسم مع من يتعرضون له من زملائه، فعلميه أن يحافظ على هدوئه مهما استفزه أقرانه بالمدرسة، وأن يطلب منهم بهدوء الكف عما يفعلونه وإلا سيلجأ لإدارة المدرسة.

٥- عليكي بالتعاون مع إدارة المدرسة وضع حد لتلك الإعتداءات ليس على ابنك فقط، ولكن وقف هذا النوع من العنف المدرسي، حتى ولو كان عنفًا معنويًا بالكلمات ليتدخلو ويحلو هذه المشكلة حتي لا تنعكس سلباً علي نفسية طفلك.

الطفل العدواني مشكلة كبيرة !

"ابني عنده ٥ سنين يتصرف بشكل عدواني في ضرب وعض وشد شعر ولا يعرف أن يلعب مع أحد إلا وهو مسبب له الأذي جربت معه كل الوسائل التعنيف والهدوء والضرب فلا يبالي ابدا بكلامي ماذا أفعل؟"

أسباب العدوان لدى الطفل:

١- رغبة الطفل فى التخلص من أوامر وتسلط الكبار عليه ومحاولة ضغط الكبار عليه ليكون شخص مطيع دون تحقيق رغباته.

٢- شعور الطفل بالحرمان العاطفي يسبب له الضيق والضجر ويشعر بالتوتر ونقص في مشاعر الحب والتقدير فيتحول سلوكه إلي عدوان موجهه للآخرين.

٣- أحياناً يفشل الطفل فى تحقيق هدفه أكثر من مره مثلا عندما لا ينجح فى لعبه يوجه عدوانيته عليها بكسرها أو برميها.

٤- الطفل المدلل تظهر لديه المشاعر العدوانية أكثر من غيره، فالطفل عندها لا يعرف إلا الطاعة لأوامره ولا يتحمل الحرمان فيتحول سلوكه إلى عدوان.

٥- شعور الطفل بعدم الأمان وعدم الثقة أو الشعور بالذنب والإهانه والتوبيخ.

٦- وسائل الإعلام المختلفة وترك الطفل ليشاهد أفلام العنف والمصارعة الحرة يعلم الطفل هذا السلوك.

٧- غيرة الطفل من أقرانه وعدم سروره لنجاح الغير يجعله يسلك العدوان اللفظي بالسب والشتم أو العدوان الجسدي كالضرب.

٨- رغبة الطفل فى جذب الانتباه من الآخرين باستعراض قواه أمامهم وأنه لديه مميزات كثيرة ولكنهم يجهلون مواطن قوته فيضطر هو لأظهارها لهم.
٩- العقاب الجسدي للطفل يدعم فى ذهنه أن العدوان والقسوة شئ مسموح به من القوى للضعيف.

أنواع العدوان أو العنف:

١- العنف البدنى.
٢- تدمير الممتلكات الشخصية.
٣- تدمير ممتلكات الآخرين.
٤- تدمير الممتلكات العامة.
٥- عنف المزاج وحدته.

ولعلاج تلك المشكلة يجب أن نعلم جيداً إن تحويل الطفل من طفل عدواني لطفل غير عدواني يحتاج إلي صبر وطول بال ولا نقابل عنفه بعنف.

١- يجب على الأم أن تكتشف الأشياء التى تسبب عدوانية طفلها وخاصة أن الأطفال لا يكونون قادرين تماما على التعبير عما يضايقهم.
فمثلا، إذا كان طفلك صعب المراس فى الصباح، فأمنحيه بعض وقت النوم الإضافى أو لا تطلبى منه أشياء كثيرة فور استيقاظه.
٢- تجنبى العقاب البدنى أو الضرب ويجب أن تنتبه الأم وتكون حريصة كل الحرص فى طريقة تعبيرها عن غضبها لأن الطفل يتعلم من والديه عامة ويراقب كل تصرفاتهما فإن معاقبة طفل غاضب بضربه أو الصراخ عليه سيزيد من عدوانيته.

٣- يجب على أى أب أو أم ألا يتوقعوا من أطفالهم أشياء أو تصرفات هم أنفسهم غير ملتزمين بها فيجب أن يكون الأب أو الأم قدوة ومثالاً لأطفالهما لا يعنى فقط تحكمهما فى مشاعرهما ولكن يعنى أيضا مساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره سواء كانت سلبية أو إيجابية.

٤- أن يكون الأهل قدوة لأطفالهم، أمر لا يعنى إخفائهم لمشاعرهم، فيجب أن يتمكن الطفل من رؤية أهله يتصرفون على طبيعتهم دون إخفاء للمشاعر أو المخاوف. فيجب أن يرى الطفل أن والده أو والدته يملكان الثقة والتحكم بالنفس اللذين يسمحان لهما بالتصرف بعقلانية حتى وهما غاضبان.

٥- إن أسلوب مكافأة الطفل على تصرفاته الجيدة أمر نافع جداً للأطفال وخاصة الأكبر سناً والذين قد يكونون لا يستطيعون التوقف عن تصرفاتهم أو ميولهم العدوانية.
فمثلا، إذا كان طفلك معك أثناء رحلة التسوق ولم يصدر منه أى نوع من أنواعٍ الصراخ أو البكاء أو الضرب، فيمكنك أن تكافئيه مثلاً بالمرور على الحديقة فى طريق عودتكما للمنزل.

٦- لكى تساعدى طفلك العدواني أو العصبى على الهدوء، يجب أن تكونى أنت هادئة مع عدم محاولة التحدث معه حتى يهدأ.

٧- إذا كان طفلك لديه ميول تدميرية عدوانية ولم يؤثر فيه تدخل الأهل أو أنه يبدو سعيداً بإيذاء الآخرين، فيجب عليك اللجوء للطبيب النفسى.

هل الجرأة عند الاطفال مشكلة؟

"لما الكبار يتكلموا الصغيرين يسكتوا.". جملة لا اردد غيرها طوال الوقت مع ابنتي في حضور أحد الضيوف إلي المنزل أو عندما تجدني أنا وأبيها نتحدث في أمر ما هي عمرها ٧ سنوات ولكن كلامها أكبر من عمرها ٦٠ سنة كيف اتصرف معاها؟؟"

بعض الأطفال يحبون أن يجلسوا مع الكبار ويتدخلوا في أحاديثهم بالأسئلة أو التعليقات، ويفاجئون أهاليهم بكلام جرئ وأفعال غير متوقعة. ويشعر الأب والأم أحياناً بالحرج من ذلك.

ولكن دعونا نسأل سؤالين ونترك لكم الإجابة

هل محتوى ما يقوله/ يفعله الطفل مقبول؟ هل أسلوبه في القول/ الفعل مهذب؟

إذا كانت الإجابة على السؤالين السابقين بنعم أي بالإثبات، فليس هناك مشكلة حتى لو كان ما يقوله الطفل غير تقليدي أو غير مألوف بالنسبة إلينا. أما المشكلة فهي عندما يكون ما يقوله الطفل غير مقبول (غير مناسب لسنه، خارجاً عن الأدب، سراً، ..الخ)،

أو كان أسلوبه خارج عن الأدب (يشتم، يرفع صوته، يسخر، يتكلم مع الأكبر منه بدون احترام،...الخ)

أن الجرأة في حد ذاتها ليست مذمومة، لذلك نريد ترشيدها لا أنِ نقضي عليها ليحل محلها الخجل، ولا أن نطلق لها العنان فتتحول إلى أندفاع أو سوء أدب.

فكيف نرشد الجرأة وننميها بشكل صحيح عند الطفل؟

١- عندما يسأل ابنك أو يختلف معك أو مع شخص أكبر منه في الرأي شجعيه على ذلك، فنحن نريد أن نربي أبناء مستقلين في التفكير يتمسكون بمبادئهم فقط علميه أدب

الأختلاف: التحدث بالأسلوب المناسب وفي الوقت المناسب، وكوني قدوة له في ذلك.

٢- هناك مناقشات أو موضوعات لا يصح أن يسمعها الأطفال أو يشاركوا فيها لأنها لا تناسب سنهم مثلاً كأمور جنسية أو مشاكل زوجية...الخ. احرصي على عدم فتح مثل هذه الموضوعات أمام أبنائك.

٣- إذا فوجئت أن ابنك أفشى سراً أو قال شيئاً أمام الناس كنت لا تريدينهم أن يعرفوه، فتجنبي إحراجه وغيري الموضوع، ثم على انفراد أفهميه بهدوء لماذا كان لا يجب أن يقول ما قاله واتفقا على تعريف "السر".

٤- إذا قال ابنك كلمة أو قام بتصرف غير مناسب، تجنبي إهانته وتوبيخه ولكن وجهيه وتناقشي معه وأفهميه، وإذا اضطررت أن يكون ذلك أمام الآخرين فاجعلي كلامك على قدر ما يتطلب التعامل مع الموقف ثم لتكن بينكما مناقشة على انفراد.

٥- إذا كانت العلاقة بينك وبين ابنك قائمة على الأحترام والتفهم، فلن يتعمد مضايقتك وإحراجك أمام الناس ولن يعاندك طوال الوقت، وسيكون متفهماً لك عندما تطلبين منه الكف عن فعل معين أو القيام لأن هذه جلسة كبار...إلخ. هذا ليس معناه أنه سيفعل الصواب دائماً، أو سيكون مطيعاً أو متفهماً طوال الوقت.

٦- ربما تشير جرأة ابنك إلى شخصية قيادية وملكات في الحوار. دورك هو توظيف هذه المهارات بالشكل الصحيح من خلال تحميله مسئوليات تناسب سنه، الأشتراك له في أنشطة تلائم ميوله،...الخ

الصديق الخيالي للأطفال :

"بنتي عندها ٤ سنين طول الوقت بترصص الألعاب وبتتكلم معاهم وتأكلهم وتشربهم وتنيمهم بجانبها علي السرير والموضوع زاد جدا محتاج أعرف التصرف دا صح أم خطأ؟؟"

في بحث بريطاني، أكد الباحثون أن طفلًا من كل ٥ يمتلك صديقًا خياليًا يتمثل في حيوان أو إنسان أو شخصية خيالية من الكارتون أو لعبة محببة كدبدوب صغير أو غير ذلك، ويحاول الصغير أن يشرك أبويه والكبار معه في تلك الصداقة وهذا الوجود.

ويظل الأمر طبيعيًا ما كان في إطار معين بما لا يمنعه من تكوين صداقات أخرى أو اللعب مع الآخرين أو التناغم مع زملائه في الحضانة أو المدرسة، وفي الغالب منا تنتهي تلك الصداقة الخيالية ما بين الثالثة والخامسة وربما في السادسة وهو ما يعني أن طفلك قد نضج.

ومن خلال هذا الصديق نستطيع التعرف على مخاوف طفلنا أوقلق حول حب أبويه ففي الغالب ما يطلعنا الصغير عن مخاوفه وقلقه ورغباته من خلال قصصه التي يرويها لأمه وأبيه عن صديقه، بل إنه أحيانًا بعدما يعرف جيدًا ما الخطأ والصواب يقدم على الخطأ ثم يبرره بتأثير صديقه فتجد الطفل يلوم صديقه الخيالي لأنه لعب معه وجعله يتأخر عن دروسه أو عن النوم .... الخ. معظم الأطفال الذين يلجأون لفكرة الصديق الخيالي يكون طفلًا وحيدًا أو أول طفل في العائلة ولم يأتي أطفال بعد أو هو الأصغر بعد إخوة وأخوات يكبرنه في العمر.

وللتعامل مع هذه المشكلة :

يجب أن نعلم جيدأ عدم تكذيب الصغير أو تعنيفه وعدم مسايرته التامة وتصديقه الكامل. ففي حين أنه من المقبول

عموماً أن تتسلى مع طفلك وتسايره في مزاعمه حول وجـــود الصديق التخيلي، فإن هناك بعض الأمور الأساســية ينــصح بمراعاتها:

١- اصطحبي طفلك للتعرف على أطفال العائلة الآخرين بل ربما في النادي مع أطفال مختلفين وإذا تمتع بصحبتهم حتى نسي في وجودهم صديقه وأراد أن يلعب معهم مرارًا فهذا أمر جيد.

٢- وإذا لم يكن لطفلك أي أصدقاء أو أهتمام بصحبة الآخرين، فقومي بأستشارة أخصائي خوفًا من أن يكون طفلك يعاني من التوحد أو غيره.

٣- لا تدعي طفلك يلقي بمسئولية فعل كافة الأمور السيئة على "الصديق" فإن كسر شيئًا فقل له في المرة القادمة انتبه أنت.

٤- عاملي "الصديق" باحترام فأنت في الحقيقة تحترم صغيرك ولا تسفه من الفكرة. احترم الصديق إن كان لعبة ما (فهو أفضل من الخيال التام).

ما فائدة الصديق الخيالي ولم يختلق عقل الصغير صديقًا خياليًا؟

لأن الطفل يحتاج إلى صديق يتقاسم معه مــشاعره وربمـــا يشكو أبويه ويفرغ انفعالاته ويعبر عن مشاعره. لذا تظهر تلـــك الظاهرة عند الطفل الوحيد وتقل كلما كان الأبوين يحاولات إقامة صداقة مع الصغير.

وقد يلجأ الطفل إلى اختراع هذا الــصديق للتعبيـــر عمـــا يزعجه ويخشى الأعتراف به أمام أبويه في رسائل مخفاه رغبة منه في جذب اهتمامهما.

ماذا لو أصبح الأمر مجرد حجة للكذب؟

يجب أن تدركي أن الصغار في هذه المرحلة لا يـدركون فكرة الكذب. الأمر بالنسبة له خيال. لذا حاولي أن تفرقي بـين خيال وبين كذب.

مثال ١: من كسر الكوب؟

إنه بابا   هذا كذب

مثال ٢: اليوم لعبت مع أحمد إنه سوبر مان يا ماما وهـو صديقي لقد أستطاع أن يقفز من الـسماء نحـو الأرض دون أن يجرح نفسه هذا خيال

وعليكي أن تعلمي جيداً أن تخطي الأمر سن السابعة وقتها يجب أن تقلقي وتحتاجي إلي أخصائي نفسي أو طبيب نفسي لحل المشكلة.

طفلي وصرير الأسنان :

"ابني عنده ٦ سنين صار له فترة يحدث صوت بأسنانه ويجز عليها بشكل قوي جداااا اثناء نومه واخشي ان يتأذي ويكسر أسنانه مازال أفعل؟؟؟"

عادة فرك الأسنان ببعضها تحدث لدى العديد من الأطفال ليلاً ونهاراً، تزيد الحالة عند بعض الأطفال عند النوم وتختفي في النهار، وعادة ما تزول عند الثالثة أو الرابعة من العمر ومعظم الاطفال والكبار الذين يعانون من هذه الحالة قد يجزون على أسنانهم أثناء النوم خاصة في الساعات الأولى من النوم.

ترجع أسباب هذه المشكلة إلي:

لم يتمكن الأطباء من البت في السبب القاطع وراء الجز على الأسنان إلا أنهم لاحظوا مساهمة عدم أنطباق الأسنان العليا على السفلى بشكل سليم في المشكلة

١- القلق والضغط النفسي والعصبية والمشاكل الأسرية التي يحضرها الطفل وتؤثر فيه.

٢- كظم الغضب والغيظ من مواقف عديدة يمر بها الطفل نتيجة الغيرة أو الاحباط.

٣- يكون الطفل صاحب شخصية عدوانية أو تنافسية او لديه نشاط زائد وفرط حركة.

٤- وقد يرتبط الجز على الأسنان في الاطفال بأعراض النمو والتطور الجسماني والنفسي إلا أن بعض الباحثين يعتقد أن سبب الجز على الأسنان عند الاطفال هو عدم انطباق أسنان الفكين على بعضهما بشكل جيد فيما يظن آخرون بأن السبب يرجع الى حالة الطفل النفسية ومدى تعرضه للعوامل المثيرة للقلق والضغط النفسي والغضب.

ولعلاج هذه المشكلة :

١- إيجاد طرق للراحة النفسية للطفل وابعاده عن التوتر والضغط العصبي والنفسي والمشاكل الأسرية.

٢- قد ينصح طبيب الأسنان باستخدام واقي وهو عبارة عن غلاف بلاستيكي مطاطي يثبت على الاسنان قبل النوم ليمنع تأثرها بالإحتكاك مع بعضها البعض.

كما يمكن للطبيب أن يصحح أي أعوجاج أو عدم تطابق بين اسنان الفكين العلوي والسفلي في حالة أن يكون هذا هو السبب وراء الجز على الأسنان.

٣- يلجأ الأخصائي النفسي للعلاج السلوكي وذلك عن طريق تدريب المريض على تغيير عاداته كأن يطبق المريض شفتيه دون ان تلامس اسنانه العليا والسفلى بعضها البعض وذلك عن طريق ملامسة طرف اللسان لسقف الفم ويساعد ذلك في منع الاسنان من الإحتكاك ببعضها البعض.

٤- العدل والمساواة بين الأخوة لتفادي الغيرة بين الأطفال ومحاولة تعزيز ثقة الطفل في نفسه ومكافأته علي نجاحه في مواقف ما.

هل يعاني الأطفال من الأكتئاب ؟

"بنتي عمرها ٧ سنين وبدأت ألاحظ عليها الحزن المستمر وفقدان الشهية وعدم الاندماج في الحديث ولا تحب أن تخرج إلي أي مكان علي العمل أني انفصلت عن الوالد منذ شهر وأخشي أن يكون هذا الموضوع يؤثر عليها ماذا أفعل؟؟"

يظن الكثير أن الكبار فقط هم من يعانون من الأكتئاب وأن الأطفال ليس في حياتهم ما يدعوا للأكتئاب ولكن للأسف فالأطفال أكثر حساسية من الكبار في تعرضهم وتؤثرهم بالمشاكل المحيطة بهم.

من أسباب الأكتئاب عند الأطفال :

١- غياب الرعاية فأنه يمكن ملاحظة الأكتئاب لدى الأطفال منذ سن ٤٨ شهراً وذلك في حالة غياب الرعاية للطفل نتيجة «موت الأم أو طلاقها أو عدم شعوره بالدفء والطمأنينة» تظهر الأعراض كفقدان الشهية والأمتناع عن تناول الطعام والبكاء المستمر وفقدان الوزن.

٢- الأطفال في سن ما قبل المدرسة فتظهر عليهم أعراض جسمية وحركية، ويظهر الأكتئاب في صورة الأمتناع عن الكلام أو ما يطلق عليه في علم النفس بـ (الخرس الأختياري) تعتبر الطفولة من أهم المراحل في حياة الطفل، فهي فترة تكوين الشخصية وأكتساب مهارات وصفات تظل ملازمة لمراحل الحياة التالية فأي اضطراب يحدث في أسلوب التربية بقصد أو بدون قصد من جانب الوالدين يؤدي إلى اضطراب ومشاكل نفسية متعددة كالتبول اللإرادي والتأخر الدراسي ونوبات الغضب والقلق والمخاوف المرضية

٣- نلاحظ تفوه الطفل بكلمات غريبة عن الضجر والضيق من الحياة والرغبة في الموت، بالإضافة إلى البكاء بلا سبب

وعدم التركيز واضطراب النوم وسهولة الثورة لأتفه الأسباب وقد يصاحب هذه المرحلة بعض التصرفات الغريبة كالسرقة أو الكذب أو التأتأة في الكلام أو بعض الحركات في العين كلها من علامات الرفض لما يعانيه من مشاكل نفسية للفت الأنظار إليه فهو يعاني من الإحباط والإهانة ما يصيبه بالقهر والاكتئاب.

٤- يعتبر العنف الاجتماعي في الأسرة مع بعض التغييرات البيولوجية والهرمونية والفسيولوجية خصوصاً في مرحلة الطفولة المتقدمة وراء هذه الظواهر الاكتئابية.

٥- وهناك أسباب فرعية تؤدي للأكتئاب:

أ - الأستعداد الوراثي.

ب- الأضطراب في إفراز هرمونات الغدد الصماء.

جـ- الصراعات الأسرية.

د- فقدان الأم أو الابتعاد عنها وتعرض الطفل للإهانة والضرب.

هـ- وسائل التربية غير العلمية.

٦- دخول المستشفى عدة مرات.

علاج الأكتئاب:

١- العلاج بواسطة اللعب فهو نوع من العلاج التحليلي الذي يداوي الطفل سواء كان منفرداً أو وسط جماعة من الأطفال.

٢- يمتد العلاج للأسرة وتبصيرها بكيفية معاملة الأطفال وكيفية إظهار الحب للطفل وإبعاده عن أي مصدر خوف ورعب وتوجيه الأم إلى تحسين سلوكها أمامه وعدم التعامل مع الأحداث من منظور اكتئابى ..

٣- يجب إعطاء الطفل الثقة بنفسه أكثر ومحاورته كثيراً وعدم التفرقة بين الأشقاء خاصة في أسلوب التربية.

٤- العلاج الدوائي بواسطة مضادات الأكتئاب المخصصة للأطفال واستشارة الطبيب المختص، ولا يفضله الأطباء إلا في حالة الأكتئاب الشديد أو عدم جدوى العلاج النفسي.

وأنا لا أفضل العلاج الدوائي في مرحلة الطفولة ومضادات الأكتئاب فأحرصوا علي حماية أولادكم من التعرض للأكتئـــاب فالوقاية خير من العلاج.

التعلق الزائد مشكلة المشاكل :

"ابني عنده ٣ سنين متعلق بي بشكل كبير جدا لدرجة أنـــه يلازمني في المطبخ والخروجات ولا يسمح بغيابي عنـــه لحظـــة واحدة يبكي ويقطع النفس ويرمي نفسه علي الارض ولا يقبـل ان يذهب لأحد يظن أنني سوف اذهب واتركه ما الحل معه؟؟"

ولحل هذه المشكلة يجب أن نسير في تلك الخطوات :

١- أهم شئ هو أن يتحدث الأبوان مع طفلهما لكى يتعرفا على المشكلة وراء إلتصاقه الشديد بأحدهما أو كليهما مع الاعتراف بقلقه وتوتره لكى يستطيعا أن يصلا إلى حل حقيقى للمشكلة مثلا يمكن ان يكون تعرض الطفل للمضايقة أو الأعتداء فى المدرسة وافتقد شعوره بالأمان.

٢- إذا إلتصق الطفل بأحد الوالدين لأنه هو دائماً الطرف الموجود معه، فى هذه الحالة يجب على الأبوين معاً أن يعيداً توجيه سلوكه بأن يقولا له هما الأثنان معاً أن كليهما موجود من أجله فى أى وقت.

٣- إذا حاول الطفل أن يتلاعب بأبويه بمحاولة الإبعاد بينهما، بالتصاقه الدائم بالطرف الذى ينفذ له ما يريد، يجب فى هذه الحالة أن يتضامن الأبوان ويساندا بعضهما البعض أمام الطفل وأن يتخذا معاً أى قرارات خاصة بتصرفات الطفل حتى يفهم الطفل أن القرار ليس فى يد طرف واحد بل هو قرار أبويه معاً.

٤- يجب ألا يهمل الأب أو يترك الطفل ليشعر بالغيرة بل يمكن للأم أن تحاول بالتدريج إشراك الأب لكى يشعر الطفل بارتياح فى أن يذهب إليه ويطلب منه تلبية بعض احتياجاته.

٥- لو كان الطفل الذى يتسم سلوكه بالرغبة فى الأستحواذ والإلتصاق بأحد أبويه يعيش مع أحد الأبوين فقط سواء

بسبب الانفصال أو وفاة الطرف الآخر فيجب أن يتحدث الطرف الذى يعيش مع الطفل عن المشكلة ويحاول أن يحلها لكى يشعر الطفل بالراحة والأمان. يمكن أيضاً أن يستعين هذا الطرف بأفراد الأسرة لكى يشعر الطفل أن هناك آخرون يهتمون به وعلى استعداد لرعايته، فسيساعد هذا الطفل على التخلص من مخاوفه.

٦- يجب على الأم ألا تترك الطفل أو تختفى من أمامه فجأة دون أن تخبره، بغض النظر عن أى رد فعل محتمل.

طفلي الصغير لديه قلق !!

"القلق كل شيء جديد يدخل عليه الطفل ،وتكون بداية القلق بالدخول إلى المدرسة، الخوف يختلف عن القلـق، فـالخوف أن يخاف من شيء محدد (قطة – ظلام)، أما القلق هو خوف مـن شيء غير محدد وغير معروف يعني مثلا عنـدما تقـولين لـه انتظر حتى يأتي أبوك هو لا يعرف ما هذا العقاب الذي ينتظره يعني شيء غير معروف لديه".

أسباب وعلاج القلق :

١- الإنتقال من مرحلة عمرية لأخرى فلكل مرحلة عمرية لها خصوصياتها فأنتقال الطفل للمدرسة هي نقطة تحول وانتقال الفتاة أو الولد إلى سن المراهقة هي أيضا مرحلة يريد فيها كلاهما إظهار النفس أو لفت النظر أو تأكيد الذات فهم يشعرون أنهم كانوا أطفالاً ثم كبروا فيصبح لديهم قلق حيال إظهار أنفسهم والكيفية التي يعملون عليها لمحاولة إثبات الوجود.

٢- الإنتقال إلى جو جديد كالانتقال إلي منزل جديد او المدرسة أو السفر أو أن تضطر الأم إلى وضع طفلها عند أحد أقربائها بسبب مرض أو غير ذلك.

٣- الشعور بالذنب لارتكابه خطأ ما وينتظر العقاب من أحد الوالدين.

٤- الأهتمام بالطفل وتركيز الحماية الزائدة لدرجة القلق المبالغ فيه فعند وقوع الطفل في المشاكل فيشعر بالتقييد ويصبح لديه نوع من القلق بأنه إذا واجهته مشكلة معينة يصبح غير قادر على حلها أو كيفيية التصرف حيالها

٥- كثرة انتقاد الطفل فهذا يولد لديه أزمة نفسية قاتلة لشخصه فهناك فرق بين تصحيح السلوك وتعديله وبين نقد السلوك والطفل.

ولعلاج القلق عند الأطفال :

١- يجب أن تعرف الأم سبب القلق المتولد لدى طفلها فعندما يقول الطفل أنه لايريد الذهاب إلى المدرسة فلا بد أن هناك سبب دفعه لهذا فيجب أن تسأليه عن السبب.

٢- كف النقد واللوم علي الطفل واهتمي بتعديل السلوك السيء فقط.

٣- لا تستفزي الطفل في حالة غضبه أو حزنه بإثارة مشاعره بل يجب أن تهدئيه وتستمعي له وان تقومي بعملية التشجيع بدلا من الإستفزاز.

٤- اجعلي لطفلك الحرية في الإختيار وإن شعرت بأن الشيء الذي يطلبه غير مناسب بيني له سلبياته ثم اعرضي له عدة خيارات تناسبه وتمكنه من اختيار ما يريده.

٥- نمي قدرات طفلك على حل المشاكل وتحمل المسئولية بشكل تدريجي.

٦- لا تبادري بحل المشكلة التي يقع فيها طفلك راقبيه واستمعي له وانتظري إلى أن يصل للحل فإن لم يستطع حاولي بطريقة ما أن تشاركيه في حلها

٧- ساعدي طفلك على التعبير على انفعالاته لأن كبت المشاعر يولد القلق.

٨- يجب أن نفهم الطفل على قضية وأهمية اليقين بما يريده الله عز وجل فليس كل الأمور لها مبررات ولها أسباب أو تفسير.

٩- اصطحبي طفلك لمجالس الكبار واجعليه يتحدث معهم وإن أخطأ امامهم لا تزجريه ولكن قومي وخذيه جانباً دون أن يلاحظ أحد وفهميه أن ما قام به خطأ وأنه لو فعل كذا هو الأفضل وعودي دون لفت انتباه.

١٠- أن كان الطفل يقلق مثلا لدخوله المدرسة ذكريه بأنك سوف تنتظريه في البيت وسوف تجهزين له الطعام الذي يحبه.

كيف يتعرض الطفل لاضطرابات الجنسية ؟

فهم التطور الجنسي للأطفال يفيد في التعامل معهم بشكل صحيح حول تلك الأمور الشائكة..منذ مولد الطفل وحتى فترة البلوغ..يمر الطفل بمرحلة (كمون جنسي) فلا لديه رغبة جنسية ولا يفكر فيها.. إلا إذا أثيرت من حوله تلك الأمور أو اطلع على بعض المثيرات الجنسية والتي اصبحت حولنا في كل مكان للأسف.. ويحدث له (طفرة جنسية مبكرة) يجب التعامل معها بحرص وإلا تحولت لعقدة نفسية.. ولكن بعض الأمهات والآباء يقولون لدينا مشكلة أن هناك ميول جنسية تظهر على أطفالنا في تلك الفترة، فهل هذا دليل على نمو جنسي مبكر لطفلي؟!.

بداية أي نشاط جنسي حتى سن الثامنة تقريبًا يكون بدافع الفضول والاكتشاف فقط.. فالطفل أو الطفلة لا يريد سوى أن يكتشف الفروق بين الذكر والأنثى وتكثر بينهم مثل تلك الأفعال (لعبة الطبيب والمريض) وغيرها.. فلا داعي للانزعاج ولا التركيز على المشكلة.. حتى لا تكبر في عقول أطفالنا وتسبب عقد نفسية في المستقبل بل يجب الهدوء والتوضيح للطفل بأنه من الخطأ أن يرى أحد الأعضاء التناسلية لفرد أخر ويعاقب على الفعل مثله مثل أي خطأ أخر... ولكن تصبح مشكلة وتسمي باضطراب الهوية الجنسية ينتاب الطفل حول جنسه، وإصراره على انه من الجنس الآخر او رغبته الملحة في ان يصبح من جنس غير جنسه، التعبير الصريح برغبة الطفل في ان يكون من جنس غير جنسه. وهذا الاضطراب يزداد في عمر المدرسة الابتدائية وبخاصة في الفئة العمرية ٧-٨ سنوات.

أسباب هذه المشكلة :

١- عدم اهتمام الوالدين لما يظهر على اطفالهم من سلوكيات مغايرة لجنسهم او تشجيع الوالدين او صمتهم.

٢- افتقاد الطفل للأب او الاخ الذي يعلمه مظاهر الرجولة وافتقاد الطفلة لوجود ام او اخت تعلمها مظاهر الانوثة.
٣- عدم انجاب الأم للذكور فتنادي الفتاة باسم ذكر لتحقيق رغبتها بوجود ابن ذكر والعكس.
٤- وجود ملامح انثوية لدى الاطفال الذكور من العوامل المهيئة لحدوث الاضطراب للذكور وكذلك وجود ملامح ذكورية لدى الاناث.

لعلاج المشكلة :

١- محاولة غرس النمط السلوكي لكل جنس والتركيز على سلوك الطفل وتشجيعه على مطابقة جنسه
٢- توجيه الوالدين لتصحيح دورهم في السلوك الذي يسلكونه مع الطفل.
٣- عرض الطفل على طبيب مختص لتأكيد هوية الطفل وإقناعه بنوع جنسه.

الطفل الغشاش علاجه ؟

قد يلجأ الطفل إلي الغش دون إدراك لمفهوم الغش أو يعـي تماماً أنه سلوك خطأ ويقوم به خوفاً من العقاب نتيجة فشله.

ولتفادي هذه المشكلة أو حلها إذا كانت قائمة بالفعل :

١- اجلسي مع طفلك وناقشيه في السبب الذي دفعه للغش فقد يكون خوف من الفشل أو من العقاب لعدم نجاحه.

٢- راقبي تصرفاته وسلوكياته دون انتقاد وانما وجههيه إلي السلوك الصحح عن طريق القصص التي تحث علي الامانة والاجتهاد.

٣- لا يكون الوالدين قدوة سيئة للطفل فتقوم بالكذب علي الطفل أو أمامه فالكذب هو قرين الغش ونوع منه.

٤- احرصي على عدم إظهار الغضب عند حصوله على درجة ضعيفة خاصة بعد أن تكوني تفاهمت معه أن الأهم هي الأمانة لأنك بذلك تناقضين نفسك وتخبرينه من حيث لا تدرين أن الغش هو السبيل لرضاك.

٥- قدمي له مكافأة إن أخبرك أنه حصل على درجة غير كبيرة لكنه لم يغش وإن تفوق وتأكدت أيضًا أنه لم يعد يفعل ذلك فلتكن مكافأتك وهديتك أكبر وأقيم.

٦- لا تثوري بشدة عند الغش ولكن أظهري له ضيقك وغضبك وعلميه ذلك بأن تأخذي شيئًا من حقك دون استئذانه ليدرك معنى أن يحصل على تعب الغير واجتهاده لنفسه.

٧- علميه الثقة بالنفس وبقدرته على التفوق دون الحاجة لغيره مهما كان احتياجه فالاعتماد علي النفس أفضل بكثير من النجاح المزيف.

٨- هدئي من خوفه وأخبريه أن التفوق أمر مهم لكن إرضاء الله أهم بكثير فهو التفوق في الحياة.

التدليل المفرط للطفل :

"أم تعاني من مشكلة التدليل المفرط لطفلها منذ صغره وتقول انها السبب هي وابيه في مشكلة العناد والتمرد والانانية التي اصبح عليها الان فما أفعل؟؟؟"

الطفل المدلل هو ديكتاتور يتحكم في الأسرة، فالتدليل يفسد الطفل أكثر مما يصلحه ويخلف العديد من السلوكيات السيئة في شخصية الطفل ومنها :

١- يسبب التدليل في قتل الاحساس بالمسئولية في نفس الطفل ولا يستطيع مواجهة متاعب ومصاعب الحياة ويصبح شخص اعتمادي اتكالي وهذا لا يعني أن استخدم الحرمان فلا التدليل أو الحرمان يفيدان في تربية الطفل فخير الأمور أوسطها.

٢- التميز والتفريق بين معاملة الاخوة يخلق جو من الكراهية والغيرة فهناك والدين يفرقون في معاملة الأخ الكبير والصغير أو الولد والبنت وكل هذا خطأ

٣- الطفل المدلل هو طفل قلق بطبعه يستعجل الأمورويحكم على المواقف بسرعة دون تفهم وعلى مستوي شخصي وليس المستوى الموضوعي المطلوب في حياته بشكل عام وهذا له أثر سلبي كبير علي شخصيته في الكبر

٤- تسيطر على الطفل المدلل الأنانية وحب السيطرة على إخوته والعنف في تصرفاته معهم لإحساسه بالتميز عنهم.

طرق لعلاج المشكلة :

١- الأعتدال في تربية الطفل وعدم المبالغة في الحماية والتدليل أو الإهمال على حد سواء.

٢- حينما نمنع بعض الأشياء عن الطفل فليس ذلك معناه حرمانه بل المقصود تنشئته تنشئة صحيحة حتى يخرج

الطفل للمجتمع قادراً على مواجهة الحياة، فليس كل شيء ميسراً وليست كل الرغبات متاحة.

٣- الأسلوب السليم تجاه تربية هذا الطفل يدور حول المنح والمنع والشدة واللين وعلى الأسرة أن تختار متى تمنح ومتى تمنع.

٤- التدليل المبالغ فيه وإن كان مدفوعاً بالحب والعواطف الطيبة إلا أنه كثيراً ما ينقلب إلى عكس المراد.

٥- إن أساس التربية السليمة هي العدل والمساواة فالتفرقة في التربية يخلق عداوة وكراهية بين الأبناء.

العادة السرية عند الأطفال :

"بنتي فى السادسة من عمرها تمارس العادة السرية منذ سنوات وسامحينى فى التعبير اخجل منه والله. ماذا أفعل؟؟؟"

تعتبر العادة السرية سلوكًا شائعًا عند الأطفال ويعتبره البعض سلوكًا طبيعيًا عند الأطفال في جميع الأعمار.

عادةً ما يبدأ الأطفال فيها عند الشهر الثامن عشر (سنة ونصف) فالطفل لا يعرف الخطأ والصواب والحلال والحرام وكثيرًا ما نعتبرها في هذا السن عادة مثل مص الأصابع وقرقضة الأظافر وتتصاعد ما بين الثالثة والخامسة من العمرثم بعد ذلك تقل في معدلها حتى البلوغ.

وأحيانًا يكون من الصعب عليه الإقلاع عنه بسبب القلق أو التوتر أو الخوف أو الإهمال.

لماذا يمارس الأطفال العادة السرية؟

١- شعور بالسعادة: يتعلم الأطفال بسرعة أن العادة السرية تملأهم بالسعادة.

٢- التهدأة: للكثير من الأطفال ممارسة العادة السرية تقلل من التوتر وغالبًا ما يمارسها الأطفال عند الشعور بالضيق، الملل، التعب أو حتى التوتر.

٣- المعرفة: كثير من الأطفال يبدأون في تلك العادة كجزء من الفضول الطبيعي تجاه أجسادهم.

ماذا يجب أن يفعل الآباء؟

١- التجاهل: لابد أن يكون الآباء واقعيين في التعامل معه، ولا يجب إجبار الأطفال على ترك العادة السرية عن طريق العقاب أو التهديد أو الزجر.. بفعل ذلك يضعون في ذهن الطفل أن أعضاءهم الجنسية مكان سئ أو قذر، أو أن

الأهل يبخلون على الابن من أن يفعل ما يريحه ويسعده فيضطر إلى فعلها في الخفاء.

٢- يجب تجنب ردود الأفعال المبالغ فيها، ومحاولة المحافظة على ذلك فتأكدوا أن رد الفعل المبالغ فيه قد يضع في ذهن الطفل بعض المخاوف المرضية تجاه أجسادهم.

٣- إنه سلوك وعادة متكررة ومنتشرة بين الأطفال مثل الطفلة التي تعبث بأذن أو شعر أمها بيد وتضع اليد الأخرى في فمها حتى تدفع نفسها للدخول في النوم.

٤- ربما يقوم الأطفال مثلاً بفعل ذلك في الحضانة يجب توضيح ما سبق للمعلمين والمشرفين على رعايته والإتفاق على سلوك واحد في التعامل.

٥- عمل جدول أسبوعي يتبع كل يوم اذا لم يقوم بها طول اليوم يأخذ نجمة حتي نجمعها طوال الاسبوع ويثاب علي ذلك بلعبة أو خروجة أو أي شيء يحبه.

٦- عندما يقوم طفلك بممارسة العادة السرية أمامك أو أمام المعارف أو في الحضانة، عليك توقيع عليه عقوبة الخصام لمدة ساعة وأثناء هذه الساعة لا تكلميه أو تنظري إليه أو تنفيذ أى طلب طعام أو شراب أو عدم الرد على أى سؤال له على أن تخبريه قبل الخصام أن سبب الخصام هو فعل كذا.. أو كذا.. في المرة القادمة سوف يكون الخصام ساعتين والتي بعدها ثلاث ساعات وهكذا..

هناك طريقة بسيطة وسهلة إذا كان ارتكاب الطفل للعادة السرية على فترات متقطعة يمكن إخباره بأن هناك كرسي العقاب فعندما يقوم الطفل بممارسة تلك العادة يجب توجيهه للجلوس على كرسي معين ولا يقوم من الكرسي أبدًا إلا بعد مرور الوقت المحدد، ونبدأ بنصف ساعة وإذا تكرر الفعل يزيد الوقت تدريجيًا إلى ساعة ثم ساعتين ثم...

متى تطلب المساعدة؟

في أحوال نادرة يكون ذلك السلوك إشارة إلى مشاكل نفسية أخرى لدى الطفل.. استشر الطبيب النفسي

١- لو تعارض ذلك السلوك مع تفاعلاته الاجتماعية.
٢- لو فشلت كل وسائلك لجعله يكف عن ممارسة العادة السرية أمام الناس.
٣- لو كان مقترنًا مع سلوكيات أخرى مثيرة للقلق عند الأطفال.
٤- قد لا تكون تلك العادة السرية بل عبارة عن حكة أو هرش، قد تكون مؤشرًا لمرض جلدي أو عدوى فاذهب به إلى طبيب الأمراض الجلدية.
٥- لو كان مستمرًا بلا توقف.

أضطراب التعلق الأنفعالي :

يبدأ هذا الأضطراب قبل الخامسة من العمر والرضع من أصحاب هذا الأضطراب غالباً يضيق لديهم مجال الرؤية مع قلة الاستجابة حتى لأقرب الناس مثل صوت الأم وأفتقاد النظرة المتبادلة معها، وكذا أفتقاد التواصل البصري أو اللفظي في وجودها معه ويصاحب الأضطراب أعراض مثل نقص الأكل والقيء وأحياناً أضطرابات النوم.

أسباب المشكلة :

١- عدم مراعاة الطفل الجسمية والحاجة إلى الراحة والعناية الذاتية.
٢- **أسباب عضوية** : تخلف عقلي أو أصابة بالصمم أو العمى. أو القصور في بعض أعضاء الحس أو المرض الجسدي المزمن.
٣- القسوة في معاملة الطفل او تجاهل الطفل وعدم توفير الحب والحنان اللازمان للطفل.
٤- تكرار غياب الأم لفترات طويلة أو تكرار تغيير المربيات اللاتي تتابع لرعاية الطفل.
٥- معاناة الأم من أضطرابات نفسية شديدة كالأكتئاب والقلق.

والعلاج الأمثل لحل تلك المشكلة :

١- آراء الوالدين لا يجب الاعتماد عليها وخاصة في حالة توقع إهمال الطفل من جانبهم.
٢- تعليم الأم كيفية رعاية الطفل في جلسات أرشاد نفسي.
٣- تحسين الظروف النفسية والاجتماعية للأم علي قدر المستطاع لأن الطفل يتأثر بحالة والدته النفسية.

فرط الحركة أو النشاط الزائد :

يشكو الكثير من الأمهات من فرط نشاط أطفالكهم وحركتهم الزائدة في البيت وخارجه أيضا ولا يقف حركتهم ضيوف بالمنزل أو وجودهم في مكان غريب أو أي شيء

لنتعرف علي أسباب فرط الحركة والنشاط الزائد لنضع خطة للعلاج:

١- الألوان الصناعية: في دراسة حديثة في المملكة المتحدة تم أكتشاف أن هناك علاقة بين الألوان المستخدمة في الأغذية والمشروبات المعلبة وزيادة نشاط الأطفال.

٢- المواد الحافظة: تلك التي تمتلىء بها المعلبات والأطعمة الجاهزة إلى جانب الألوان الصناعية، ربما لم يتم التوصل حتى الآن لعلاقة مباشرة بين المواد الحافظة والنشاط الزائد.

٣- السكر: ربما لا يكون السكر سبب مباشر لفرط الحركة، لكن بصفة عامة استهلاك الطفل بكميات كبيرة من السكر يعطيه كميات كبيرة من الطاقة، ربما تكون أزيد من حاجته، فيلجأ الطفل للتخلص منها في صورة نشاط زائد.

٤- الإرهاق الزائد: سواء كان ذلك بسبب قلة أو عدم انتظام النوم، فالطفل المرهق قد يبدي سلوكاً عدوانياً ونوبات من الغضب تجاه الآخرين، وتظهر عليه علامات فرط الحركة.

٥- الأفراط في مشاهدة التليفزيون: تم الربط بين النشاط الزائد ومشاهدة التليفزيون، حيث إن مشاهدة التليفزيون لفترات طويلة يعوق انخراط الأطفال في أنشطة طبيعية لتفريغ طاقاتهم كاللعب وممارسة الرياضة، لذلك ينصح المتخصصون بتقليل ساعات مشاهدة التليفزيون للأطفال مفرطي النشاط.

٦- خلل إفراز الغدة الدرقية: يعمل هرمون الغدة الدرقية على تنظيم عمليات التمثيل الغذئي في الجسم، وفي حال زيادة إفراز الهرمون عن الطبيعي، يكون مقدار الطاقة المنتجه في الجسم أعلى، وعادة ما يصاحب هذه المشكلة نحافة الأطفال، خلل الغدة الدرقية قد يكون خطير في الأطفال وفرط الحركة ربما يكون فقط أحد أعراضه.

٧- تسمم الرصاص: أن تسمم الرصاص نتيجة للتعرض للتلوث يسبب مشاكل خطيرة للأطفال، منها صعوبات التعلم، انخفاض مستويات الذكاء، السلوك العدوائي وفرط الحركة.

٨- الكافيين: استهلاك الكافيين عند الأطفال بكميات كبيرة قد يؤدي إلى فرط نشاطهم، فإذا كان أبنائك يستهلكون كميات من الكافيين الموجود في الكولا والقهوة، ربما يكون ذلك سبباً لفرط نشاطهم.

٩- حساسية الطعام: وجد أن بعض الأطعمة المسببة للحساسية تؤدي إلى فرط الحركة، مثل البيض، اللبن وفول الصويا، لذا يجب أن يشخص ذلك من الطبيب، وفي هذه الحالة يكون فرط الحركة مجرد عرض للحساسية.

١٠- الضغط العصبي: النشاط الزائد هو رد فعل شائع بين الأطفال لمقاومة الضغط، فهم لا يستطيعوا التعامل مع الضغط، وكل ما يجول بخاطرهم هو التخلص منه، فاذا لاحظت ذلك على ابنك، فربما يكون الحل هو إبعاد مصادر الضغط عنه، مثل خلافات الآبوين.

بعض التعليمات الهامه للتعامل الحكيم مع طفلك :

١- تأكد من أن طفلك ينام جيدا عندما يكون الطفل متعبا قد يجعله ذلك أكثر نشاطاً بعكس البالغين.

٢- حاوي أعطاء طفلك حمام دافئ هذا يجعل عضلاته تسترخي.

٣- حاولي أخذ طفلك إلي جوله كبيره من المشي أو أخذ جوله بالسياره فالأهتزازات الناتجه عن السيارة تساعد كثيراً على تهدئه الطفل وجعله ينام سريعاً.

٤- يمكن استخدام الكراسي الهزازه هذه الكراسي تقوم بنفس الأهتزازات التي تقوم بها السياره تسمح لطفلك بالأسترخاء عندما تقومين بعمل أي أشياء مهمه في المنزل

٥- تقليل كمية الأطعمة التي تحتوي علي المواد الحافظة يؤدي إلى تقليل فرط الحركة.

٦- تقليل ما يستهلكه الطفل من الأطعمة التي تحتوي على الألوان الصناعية، قد يساعد في تقليل فرط حركته.

الطفل الأنطوائي علاجه :

"تشكو الكثير من الأمهات أن اطفالهن ينعزلون ويجلسون بمفردهم ولا يحبون الأختلاط بزملائهم في المدرسة أو بالأطفال في النادي أو اقاربهم في المنزل"

هؤلاء الأطفال قد يعانون من بعض المشاكل الاجتماعية ومنها:

١- تكوين الصداقات: أو التعامل مع المجموعات أو حتى اللعب مع أطفال آخرين.
٢- الدخول في المناقشات: وتتبع الحوار وتجاذب اطراف الحديث.
٣- الاتصال بالعين: أي عدم القدرة على تحديد متى يصبح النظر إلى المتكلم في عينه.
٤- التعاطف أو التقمص العاطفي: أي عدم القدرة على تمييز ما يشعر به الآخرين.
٥- التواصل: وليست فقط في عدم القدرة على فهم ما يقوله الآخرون ولكن أيضا عدم الاستطاعة على فهم تغيرات الصوت أو التعبير بالوجه أو حتى حركات الجسم التي توصل بها المعلومات.

كيف يمكنك مساعدة طفلك على تخطي تلك المشكلات؟

١- انصتي جيداً لطفلك وأخلقي دائما مجال للحوار والناقش معه.
٢- لن يستطيع ابنك أن يحدد دائما سبب المشكلة : قد يكون غاضبًا أو مستاءً من صديق له أو يشعر بالأسى. حاولي أن تتعرفوا معاً على سبب هذا الحزن.
٣- لا تملي عليه ما يجب فعله، إنما حاولي أن تشجعيه على سرد مجموعة من الحلول المختلفة للمشكلة الواحدة.

٤- في كل من الحلول المقترحة في الخطوة السابقة، تناقشي معه في المزايا والعيوب. اسأليه ماذا سيشعر هو في ذلك الموقف؟ وحاولي أن توضحي له شعور الآخرين. احترمي اختياره، حتى لو لم يكن الحل الذي تختارينه أنت!

٥- قد يبدو أن هذا الموقف نهاية الكون بالنسبة لك أو لطفلك. تذكري أن هذا مجرب موقف واحد في الحياة، وسيتخطاه ابنك بمساندتك له.

٦- حاولى أن تراعى مراحل التطور الأجتماعى والوجداني الذي يمر بها طفلك. ربما يستطيع ابنك اختيار الحل المناسب للمشكلة، قد لا يمتلك القدرة على تنفيذه. ساعديه على تقسيم الحل إلى خطوات بسيطة ليستطيع حلها بسهولة.

٧- ساعدي ابنك على تنمية مهاراته المختلفة، ولا تقفي عند المشكلات. إذا كان عبقريًا في الكمبيوتر والتكنولوجيا أو فنانًا موهوبًا، فساعديه على تنمية تلك المواهب بتخطي تلك المشكلات الأجتماعية.

٨- لا تتركي طفلك أمام الكمبيوتر أو التلفاز أوقات طزيلة لأن هذا يؤثر علي شخصيته ويجعله منعزل يخشي الأختلاط بالأخرين فعليك أن تضعي أوقات محددة أمام الكمبيوتر للعب أو للترفيه وأيضا أوقات محددة لمشاهدة البرامج النافعة أمام التلفاز.

طفلي يضع الأشياء في فمه :

"ابني عنده سنتين دائما يضع الأشياء في فمه ولا يفـرق بين الصالح والفاسد أو الغير نظيف فهو شره لا يبـالي أبـداً ووضعت صبار وشطة في الأشياء ولكن دون جدوي ما العمل؟"

التعلق أو الرغبة الشديدة إلى وضـع الأشـياء فـي الفـم (بعضها غير مناسب) أثناء فترة الطفولة المبكرة وتوجـد فـي المرحلة الفمية

و يتم التخلص من هذه السلوكيات في نهاية المرحلة وإذا لم يتخطى الطفل هذه المرحلة واستمرت فانه بذلك يكون لديه ولـع وتعلق فمي

فكثير من الأحيان الأطفـال الرضـع يقومـون بـالعض، والمضغ، ومص الألعاب والملابس والورق وغيرها

لماذا طفلي يضع كل شيء في فمه ؟

١- حساسية في الفم :الأطفال ربما يكون لديهم حساسية شديدة لوضع الأشياء في أفواههم. وفي هذه الحالة هم بحاجة إلي المزيد من التحفيز الفمي وغالباً فإنْ هؤلاء الأطفال تعض، تمضغ، وتمص أي شيء (قلم، حذاء، ملعقة)
٢- خلل في النمو :يمكن أن يشمل فطام الطفل في وقت مبكر للغاية أو متأخر جدا أثناء "المرحلة الفمية"، هذا يجعله: يمص اللهاية، يشرب من الرضاعة، أستمرار الرضاعة الطبيعية.
٣- أشتهاء المذاق المختلف :المالح والحلو والمر والحامض واللاذع.

ماهي أعراض سلوك وضع الأشياء في الفم ؟

١- عض الأظافر باستمرار.
٢- وضع الأصابع في الفم باستمرار.

٣- العض المفرط، ومضغ أو مص الملابس والصابون والأقلام والمواد الغذائية.. الخ

٤- قد يصبح الطفل "اتكالي"، وربما لديه قلق الانفصال عن الأهل.

٥- قد يظهر الطفل مقاومة "للنمو" فيظهر افعال غير ناضجة مثل (البكاء، نوبات الغضب).

٦- قد يظهر على الطفل عادات الأكل السيئة وربما أضطرابات الأكل، مثل (السمنة، وفقدان الشهية).

٧- قد يكون الطفل لديه مشكلة في الفم مثل القرحة والأسنان البالية

علاج هذه المشكلة :

١- التعرف على الأسباب المحتملة كما ذكرنا.

٢- وضع أشياء صالحة بديلة عوضاً عن الاشياء الضارة كالقلم والورق وأن يحل محله سلوك أخر مقبول، مثال (مضغ الورق) يمكن أن يحل بسلوك أنسب وهو (مضغ العلكة)

٣- إذا لاحظت طفلك منخرط في سلوك وضع الأشياء في الفم غير المناسب، يمكنك الاتصال بطبيب العائلة، طبيب تطوير سلوكيات الطفل، أخصائي تعديل سلوكيات، أخصائي العلاج الوظيفي أو أخصائي النطق واللغة.

طفلي حساس جداً وسريع البكاء :

"بنتي حساسه جداً. أي شئ يحدث حتي لو صغير تبكي وتحس أنها مظلومه، وإلي الأن لا أعرف طريقة لتعامل معها.."

من أهم سمات الطفل الحساس البكاء في مواقف كثيرة ويشعر دائما أن الناس يسخرون منه

ولتعامل مع الطفل الحساس معاملة خاصة وهي :

١- يجب أن تنظر الأم لحساسية طفلها علي أنها مقدار قوته وليس ضعفه لكي تدفعه إلي الأمام وتزيد ثقته بنفسه.

٢- الطفل الحساس يكون ذكي جداً ولكنه سريع التوتر والإحباط من المشاكل الصغيرة والمواقف التي تغير حياته.

٣- إذا كان الطفل الحساس يبكي كثيراً من أقل المشاكل وينزوي علي نفسه فعليكي أنتي من يسحبه عن عزلته ويخرجه من بكائه فقط تمالكي أعصابك وأيضا أصرفي انتباهه وتجاهلي بعض الشيء سبب بكائه ما إذا كان حقاً مظلوم فعليكي أن تحلي المشكلة في هذا الوقت.

٤- عليكي أن تتصرفي مع الطفل الحساس بلين وهدوء وليس بقسوه وعنف لأنك بذلك سوف تصلي لما تريدين تهدئته وأيضاً سحب هذا السلوك منه شيء فشيء علي عكس القسوه والعنف التي تثبت هذا السلوك وتجعل الطفل يستخدم البكاء كضغط عليكي لاستفزازك.

٥- يجب أن تتقبلي حساسية طفلك وتقولي أنها تميزه عن باقي الأصدقاء والأخوات فهو يشعر ويحس بالمحيطين ويكون عون لهم في أي وقت وانك تحبيه علي هذا الجانب ولن تتركيه ابدا وستكونين بجانبه دائماً.

٦- حاولي تعلم طفلك أن يواجه المواقف الصعبة ويتخلي عن البكاء وأن يكون قوياً وليس بضعيف وأنه لديه القدرة علي

التحكم في انفعالاته أمام أي شخص يضايقه وأن تصرف الأخرين معه بطريقة تضايقه ليس خطأه

٧- إذا كان الطفل يشعر بالأحباط والتوتر الزائد عن مفهوم الحساسية العالية والمفرطة فقد يستدعي الموقف تدخل الطبيب النفسي معرفه المشكلة التي تكمن وراء ذلك فيمكن ان يكون السبب الغيرة أو القسوة في التعامل أو تعرض لاعتداء نفسي أو جنسي.

كثير من المشاكل وراءها لفت الانتباه :

"ابني بيمسك الألعاب أو الملابس يرميها امامي ابني بيصرخ وانا بكلم صحبتي ع الموبيل او لو في ضيوف في البيت ويطلع يحدف اللعب ويرجع تاني بنتي كل ما تلاقيني في المطبخ او ذاهبين للتمرين او بلبسها للمدرسة تمسك بطنها ااااااااااه بطني بتوجعني مش قادرة اتحرك معلمة تشكو من طفلة في الفصل تحدف لوحة الأسماء دون سبب وتخبط علي الطاولة والكراسي. ما سبب كل هذه التصرفات؟ وما علاجها؟؟"

أولا: يجب أن نعرف ما الاسباب التي وراء السلوك؟

١- عليك أن تعرفي ما يريده طفلك وما هي مشاعره سواء كانت غيرة أو حزنًا وإن كانت تصرفاته غير منطقية أو غير مناسبة فعليك بدلًا من الأستجابة لها بالصراخ حاول تقديم الأهتمام المناسب لها مع الحرص على عدم الوقوع في فخ هذه التصرفات على الدوام.

٢- لكل طفل طريقته في لفت انتباهك عندما تنشغلين عنه بأمور المنزل أو العمل أو بأخيه الصغير او ضيوف في المنزل وأحيانًا تكون التصرفات عادية جدًا وعليك وقتها الأستجابة لها، لكنها قد تكون عدائية أو قد يلجأ للبكاء وعليك وقتها التعامل بحرص حتى لا يعتاد على هذا التصرف وفي الوقت نفسه إشعاره بالحب والحنان.

٣- إذا كنتي معلمة في الفصل ابحثي عن أسباب هذه السلوكيات هل هي غيرة من تنافس طالب أخر معه في الفصل ؟ أما رأي منك اهتمام ذائد لأحد زملاؤه واهماله ؟

وللتعامل مع هذه السلوكيات :

١- ضعي سنه وسلوكياته وردود أفعاله في اعتبارك قبل أن تقدمي على رد فعل ما فأحيانًا نحمل الأطفال أكثر مما

يستطيعون ونتعامل مع صاحب العامين وكأنه في عمر العاشرة وستجدين نفسك ترددين عبارات مثل "لماذا تتصرف بهذه الطريقة؟" أو "أنت الكبير وعليك الاهتمام بأخيك".

٢- التحدث مع طفلك عن ما لا يعجبك يجب أن نشير إلى السلوك غير المقبول لكن المهم هي الطريقة التي عليك التحدث بها لا تعنفي ولا تصرخي أبدًا وعليك أن تكوني حليمة ودقيقة في اختيار ألفاظك.

٣- تعلمي أحتواءه والأهتمام به والحديث معه وبناء علاقة صداقة بينك وبينه. كوني هادئة حتى لو كان سلوكه غير مناسب.

٤- لا تجعليه يشعرك بالذنب، لكن عليك بالفعل إظهار الأهتمام به والحب له..وعليك أن تعامليه كما يجب لكن الشعور بالذنب على الدوام قد يجعلك لعبة في يديه الصغيرتين وقد يؤدي لتدليله كثيرًا.

٥- لا تجعلي أهتمامك به مرهونًا بأحوال معينة مثل الجوع والمرض والمذاكرة،بل اسأليه عن احواله وتفاصيل يوميه.
مثل: اسألي عن يومه في المدرسة، قبليه في غير أوقات مغادرة المنزل وقبل النوم وغير ذلك

٦- قد يظهر الطفل بعض السلوكيات المزعجة وقد تكون غير مقبولة على الاطلاق. إن كانت من النوع الأخير فعليك رسم الحدود مع طفلك ضعي قواعد للحياة في المنزل وكوني حازمة.

طفلي ينقل أسرار البيت إلي الخارج :

"ابني ٦ سنوات يتحدث مع الجميع في كل تفاصيل البيت حتي لو خرجنا إلي السوبر ماركت يتجاذب الحديث مع أي شخص ويتحدث معه في تفاصيل البيت ماذا أفعل؟"

ولعلاج وتعديل هذا السلوك يجب أن تتبعي هذه الخطوات:

١- معرفة السبب الرئيسي الذي يدفع الطفل لإفشاء الأسرار، فالطفل ليس السبب وإنما هو ضحية الكبار الفضوليين، وعليك شرح أهمية خصوصية أمور المنزل، وألا يطلع عليها حتى الأقرباء والأصدقاء.

٢- لا تتحدثي عن الآخرين بسوء أمام طفلك أبدًا، وتعودي وعودي صغارك على عدم البوح بأسرار الآخرين أو الحديث عنهم فعفوية الأطفال قد تسبب مشكلات للوالدين إذا ما أفشى الطفل مشاعر أهله تجاه شخص ما.

٣- لا تخفي عن الطفل كل الأمور العائلية فتشعريه بالفضول ويحاول معرفتها ونقلها، بل الأفضل إشعاره بأهميته وقيمته واحترامه، مع تعليمه أهمية كتمان السر.

٤- ولكن عرفيه الفرق بأن يكون منفتحًا معك ومع والده ولا يخفي عنكما أي شيء يتعلق به وأنه ليس هناك أسرار تخفى عن الأم والأب. وهذه النقطة شديدة الأهمية حتى لا يتعرض طفلك لتحرش أو أي اعتداء ويتصور أو يجبره المعتدي على كتمان الأمر باعتباره سرًا.

٥- الأسرار بين الإخوة مهمة وجميلة ولها طعمها المميز لكن عليك أيضًا أن تتقربي من صغارك وتكوني صديقتهم حتى لا يخفون أمرًا مهمًا عنك أو فيه ما يضرهم.

طفلي يتجاهلني ؟! :

"يردد الكثير من الأمهات عبارة (ابني بكلمه وهو ولا كأنه شايفني وبيتعمد يتجاهلني) فما حل هذه المشكلة ؟"

١- لا تقولي لنفسك أنه لا يستجيب فطفلك صاحب العامين أو الثلاثة أو الأربعة لا يزال في العمر الذي تستطيعين فيه تعديل سلوكياته.

٢- اجعلي نصائحك بصيغة إيجابية فلا تقولي لا تقف بل قولي هيا نمشي، أو لا تجري بسرعة بل قولي اجري بهدوء حتى لا تقع.

٣- إن طلبت منه عدم قرص أخته الصغيرة وفعل فأبعديه من الغرفة لكن لا تضربيه بل قبليه وقولي أنت ولد مؤدب لا يصح أن تعض أختك.

٤- لا تجعلي كلامك كله معه عبارة عن أوامر ونواهي بل اختاري في كل فترة سلوكًا يستحق منك العناية إلى أن تعوديه على تركه مثل ضربه لشقيقته أو أخذه الألعاب من أصدقائه وهكذا.

٥- ركزي على السلوك الإيجابي عند القيام به وامدحيه واحكي لوالده أو أقاربك عنه امامه حتي يحفزه ذلك علي تكرار السلوك.

٦- لا تتجاهلي طفلك فيتجاهلك فعندما يأتي لك ليحكي لك عن يومه في المدرسة سواءً يومه السيء ويشكو أو يومه الحسن ليفخر فعليك أن تكوني حاضرة ومنتبهة له.

٧- لا تنهريه إن كنت مشغولة أو ترغبين في التفكير في طريقة الإجابة عن أسئلته وفضوله، بل اتفقي معه على موعد آخر للإجابة على أسئلته أو مشاركته نشاطه.

الطفل الدوان كيف اتعامل معه؟ (متلازمة دوان) :

لنتحدث في بداية الامر عن التخلف العقلي والاسباب التي تؤدي بدورها لحدوث هذا الاضطراب.

التخلف العقلي: توجد ثلاث معايير نحكم منها ان الشخص متخلف عقلياً أم لا وهما :

١- تتمثل نسبة الذكاء (٧٠ – ٧٥).
٢- قصور في اثنين او أكثر من المهارات التي يقوم بها الشخص يوميا
٣- التصرف بالسلوك ألطفولي والتي تتوقف عند سن ١٨ أو أقل من ذلك.

وترجع أسباب التخلف العقلي إلي :

١- أسباب جينية : تنتج من خلل ما في الجينات التي يورثها الاباء أو خلل في التكوين الجيني أو أية اضطرابات في الجينات تنتج خلال فترة الحمل عند التعرض لعدوي أو من التعرض الزائد للأشعة السينية (إكس) وغيرها من الأسباب الجينية التي تؤدي لظهور اضطراب متلازمة داون.
٢- مشاكل أثناء الحمل : تناول الكحوليات وإساءة استخدام العقاقير والتدخين وسوء التغذية والتلوث البيئي وإصابة الأم بمرض ما أثناء الحمل كالزهري – الحصبة الألمانية – الإيدز او تلف في الجهاز العصبي للجنين بعد ولادته.
٣- مشاكل أثناء الولادة : ضعط علي الطفل بشكل غير طبيعي يؤثر علي مخ الطفل أو الولادة قبل الميعاد المحدد ونقص وزن الطفل
٤- مشاكل بعد الولادة : الإصابة ببعض الأمراض كالسعال الديكي – الجدري الحصبة – الحمي الشوكية –

التعرض للحوادث واصابة الرأس - التسمم بالرصاص أو الزئبق.

٥- الفقر وضعف مستوي الثقافة يؤدي للإصابة بالتخلف العقلي.

وتعتبر متلازمة داون من أكثر الظاهر انتشار فـي العـالم

ومن ملامح طفل المتلازمة داون :

١- ارتخاء العضلات والمفاصل.

٢- تسطح الجانب الخلفي للرأس.

٣- قصر الرقبة.

٤- صغر حجم الأذنين والعنين تشبه حب اللوز وانف عريض.

٥- خط عرضي وحيد في راحة اليد.

ولعلاج أو تأهيل الطفل المصاب بمتلازمة داون:

يجب ان نعلم تماماً أن الأصابة بهذا الأضطراب ليس لهـا علاج نهائي ولكن نحن نقوم بتأهيل الطفل ليقوم بالأساسيات التي من شأنها مساعدة لتعامل مع المجتمع والأعتماد علي نفسه بشكل كافي كـــ

١- تدريب الطفل علي العناية الذاتية في الطعام والشراب وأرتداء الملابس ودخول الحمام.

٢- متابعة طبيب علاج طبيعي لتقوية العضلات ومساعدته علي الحركة والمشي.

٣- متابعة مع أخصائي تخاطب لتدريب الطفل علي نطق الكلمات ومن ثم الجمل البسيطة.

٤- متابعة مع اخصائي تنمية المهارات لتدريب الطفل علي التركيز والانتباه البصري والسمعي ايضا.

لكل أم وكل أب ابتلاهم الله واختبر صبرهم فرزقوا بطفـل متلازمة داون لا تدعوا اليأس يدب إلي قلبكم وتقولوا ليس هناك

أمل وليس من طفلي لازمة في الحياة فقد أعطي الله لكل منا ما يميزه في هذه الحياة وقد يكون طفلك بارع في شيء يميزه كالموسيقي أو الرسم أو الرياضة وهناك الكثير من النماذج التي ترونها حولك كل يوم من الأطفال المصابين بمتلازمة داون وبارعين في مجال من المجالات وحاصلين علي جوائز ومراكز عالمية فكونوا العون والسند لطفلك ودعموه طوال الوقت وحفزوه ليكون في المركز الأول دائماً.

التوحد أعراضه وعلاجه :

التوحد هو إعاقة متعلقة بالنمو وعادة ما يظهر خلال السنوات الثلاث الأولي من عمر الطفل وهي تنتج عن اضطراب في الجهاز العصبي مما يؤثر علي وظائف المخ ، وتزداد نسبة الإصابة بين الأولاد عن البنات.

ويتميز أضطراب الذاتوية أو التوحد بشذوذات سلوكية تشمل ثلاث نواحي أساسية من النمو والسلوك هي :

١- خلل في التفاعل الإجتماعي.
٢- خلل في التواصل والنشاط التخيلي.
٣- القلة الملحوظة للأنشطة والاهتمامات والسلوك المتكرر آلياً.

وتظهر أعراض التوحد في عدة جوانب وهي :

١- التواصل: يكون تطور اللغة بطيء ولا تتطور بتاتاً واستخدام الكلمات بشكل مختلف عن الأطفال الاخرين حيث ترتبط الكلمات بمعان غير معتادة لهذه الكلمات ويكون التواصل عن طريق الاشارات بدلاً من الكلمات ويكون الانتباه والتركيز لمدة قصيرة ويشمل خلل التواصل المهارات اللفظية والغير لفظية فقد تغيب اللغة كلياً وقد تنمو ولكن دون نضج مع ترديد الكلام (الايكولاريا) مثل سؤال الطفل : أحمد هل انت جعان ؟ يجيب الطفل: أحمد علي انت جعان؟

وأيضا الاستعمال الخاطئ للضمائروعدم القدرة علي تسمية الاشياء وعدم القدرة علي استعمال المصطلحات المجردة.

٢- التفاعل الاجتماعي: ضعف في العلاقات الاجتماعية مع الوالدين والأهل والغرباء فلا يسلم الطفل علي أحد لا ينظر إلي الشخص الذي يكلمه لا يحب الأختلاط بالاخرين أو

اللعب مع الأطفال ولا يستطيع أن يعرف مشاعر الاخرين له يتعامل معهم بصورة صحيحة.

٣- المشكلات الحسية: استجابة غير معتادة للأحاسيس الجسدية مثل أن يكون أكثر حساسية من اللمس أو أقل حساسية من المعتاد للألم أو السمع او الشم.

٤- اللعب: هناك نقص في اللعب التلقائي أو الابتكاري كما انه لا يقلد حركات الآخرين ولا يوجد لديه ألعاب خيالية.

٥- السلوك: قد يكون نشطا أكثر من المعتاد أوتكون حركته أقل من المعتاد مع وجود نوبات من السلوك الغير سوي (كأن يضرب رأسه بالحائط أو يعض) دون سبب أو الإصرار بالأحتفاظ بشيء ما أو الأرتباط بشخص بعينه ولا يحب التغير في ملابسه او الطعام أو طريقة تنظيم الغرفة يصبح طفل روتيني ويكون عنده حركات متكررة لليد والأصابع ويظهر سلوكاً عنيفاً أو مؤذياً لنفسه.

٦- أضطراب الوجدان: مثل التقلب الوجداني (الضحك أو البكاء دون سبب) والغياب الظاهري للتفاعلات العاطفية ونقص الخوف من مخاطر حقيقية أو الخوف المفرط من أشياء غير مؤذية.

٧- الأكل والشرب والنوم: أضطراب في الأكل كقصر الطعام علي أنواع قليلة ومعينة وأضطراب النوم كالأستيقاظ ليلاً المصاحب بهز الرأس وارجحتها أو خبط الرأس.

ما هي طرق العلاج للأطفال المصابين بالتوحد ؟

١- طريقة لوفاس وهوعلاج سلوكي يتحكم في العوامل المثيرة للسلوك ويتم مكافأة الطفل علي كل سوك جيد أو علي عدم ارتكاب السلوك السييء فلا تقل مدة العلاج السلوكي عن ٤٠ ساعة في الاسبوع ولمدة غير محددة.

٢- طريقة تيتش وهي طريقة تعليمية شاملة لا تتعامل مع جانب واحد فقط وخصصت بشكل فردي حسب احتياجات كل طفل ويتم تصميم برنامج تعليمي منفصل لكل طفل.

٣- العلاج بهرمون السكرتين: وهو هرمون يفرزه الجهاز الهضمي للمساعدة علي هضم الطعام.

هل ينصح باستخدام هرمون السكرتين ؟ ليس هناك إجابة محددة بنعم او لا فهناك بعض الامريكان استخدمه ووجدو تحسن ملحوظ في سلوك اطفالهم وفي المقابل هناك اراء تتشكك في فاعلية هذا الهرمون.

٤- المتابعة الشاملة مع أخصائي تخاطب وأخصائي تنمية مهارات وأخصائي تعديل السلوك كمنظومة كاملة لمساعدة الطفل التوحدي وتدريبه للتعامل والدمج مع المجتمع شيئاً فشيء وتهيئة الطفل لدمجه في المجتمع يتم عن طريق نادي أو حضانة أو مدرسة علي حسب حالة الطفل.

هل هناك طرق للوقاية من التوحد؟؟

من الصعب وضع خطوط واضحة لطرق الوقاية ولكن هناك تنبيهات للاباء والامهات تتمثل في:

١- الكشف علي الطفل في مرحلة مبكرة.

٢- علي الأم أخذ الأحتياطات الوقائية خلال فترة الحمل والمراجعة الدورية للطبيب والأبتعاد عن ما يؤثر علي الجنين بالسلب.

٣- ابتعاد الأم في فترة الحمل عن التدخين والخمور وتناول العقاقير التي تؤثر علي سلامة الطفل.

٤- محاولة الأم بقدر المستطاع الأبتعاد علي الأمراض التي قد تصيبها في فترة الحمل أو بعد الحمل فتؤثر عليها وعلي الطفل عن طريق الرضاعة.

٥- عدم إهمال الطفل وتركه بدون أهتمام ورعاية منذ ولادته فيفقد التواصل البصري ثم التواصل البصري لعدم أهتمام الوالدين في ذلك ويكون أكثر تعرض للإصابة بالعزلة والتوحد.

الشلل الدماغي وتعديل سلوكهم :

الشلل الدماغي هو مجموعةٌ من الأضطرابات التي تـؤثر علي قدرة الشخص على الحركة والمحافظة علـى التـوازن.و تظهرِ هذه الأضطرابات فيٍ سنوات العمر الأولى، وهي لا تزداد سوءاً مع تقدم الزمن عادةً

ما هي الأسباب التي تؤدي للشلل الدماغي :

١- الأطفال الرضع المولودون قبل الأوان أو ناقِصو الوزن عند الولادة.

٢- أطفال الأمهات اللواتي أُصِبن بالنزف المهبلي في أثناء الحمل.

٣- أطفال الأمهات اللواتي كانت ولادتهن صعبة جداً، لاسيما الأطفال المولودون رأساً على عقب، أي أن رأس الطفل لم يخرج أولاً من قناة الولادة.

يشتمل أعراض الشلل الدماغي على:

١- صعوبة في المهام الحركية الدقيقة، مثل الكتابة أو استخدام المقص.

٢- صعوبة في الحفاظ على التوازن أو المشي.

٣- ضعف في الذراع أو الساق، أو في الاثنين معاً.

٤- حركة لا إرادية.

٥- ترهل مفرط عندما يؤثر الشلل الدماغي في عضلات الوجه كالشفاه.

تظهرِ العلامات المبكرة للشلل الدماغي قبل سن الثالثة من العمر عادةً. ويعاني الأطفال الصغار المصابون بالشلل الدماغي من بطء في الوصول إلى مراحل النموِ الأساسية غالبـاً، مثـل التدحرج والجلـوس والزحـف والابتـسام والمـشي. تختلـف الأعراضُ من شخص لآخر.

علاج الشلل الدماغي :

١- من الأفضل الوقاية من الشلل الدماغي بدلاً من محاولة معالجته.

تساعد الرعاية الجيدة قبل الولادة على تخفيف خطر الشلل الدماغي من خلال تجنب الولادات المبكرة والوزن المنخفض للمولود والأمراض التي تؤثر في الأم. ومن المهم جداً بالنسبة للنساء أخذ لقاحات الحصبة الألمانية قبل الحمل.

٢- تتركز معالجة الشلل الدماغي على تحسين الوضع الصحي للمريض من خلال المعالجة والأدوية والجراحة والمساعدات الميكانيكية.

٣- تساعد المعالجة الفيزيائية على تقوية العضلات وتحسين القدرة على المشي وتجنب إصابة المفاصل بالتقفعات.

٤- تعلم المعالجة المهنية الأطفال كيفية تنفيذ المهام اليومية، مثل رمي الكرة وتناول الطعام وارتداء الملابس. تساعد معالجة الكلام على تحسين القدرة على الفهم والبلع.

٥- تستخدم العقاقير للتحكم بالنوبات الأختلاجية والتشنجات العضلية. يمكن للأطواق التعويض عن عدم توازن العضلات. أما الجراحة والوسائل الميكانيكية فيمكن أن تساعد في التغلب على حالات الضعف والعجز، وهي تشمل العمليات الجراحية للعظام لتعديل الأوتار أو لدمج المفاصل.

٦- يشعر والدي وأسرة المرضى المصابين بالشلل الدماغي بمشاعر الحزن والأسى والذنب أحياناً، وهذه المشاعر ينبغي مناقشتها مع الاخصائي النفسي للتغلب عليها حتى تساعد بشكل ايجابي في صحة المريض.

طفلي وأضطرابات النطق والكلام :

"أضطرابات النطق والكلام أصــبحت كثيــرة فــي الفتــرة الأخيرة بشكل ملحوظ فهناك أم تشكو مــن طفلهــا ذو الـــ ٤ سنوات لا يتحدث بشكل مفهوم. وهذه أم تقول أبنها تخطي الــ ٣ سنوات وطفلها لم ينطق أي كلمة. وأم تقول طفلــي يــتكلم بشكل طبيعي ولكن هناك بعض الحروف التي لا يجيد نطقها؟؟"

ما هي أسباب أضطرابات النطق والكلام ؟

١- الأسباب العضوية: نقص أختلال الجهاز العصبي المركزي وأضطراب الأعصاب المتحكمة في الكلام، مثل أختلال أربطة اللسان، إصابة المراكز الكلامية في المخ بتلف أو نزيف أو مشاكل في جهاز الكلام بدء من الرئتين إلي الأسنان والشفتين.

٢- الأسباب النفسية : وهي الأسباب الغالبة على معظم حالات عيوب النطق كما أنها تصاحب أغلب الحالات العضوية ومن هذه الأسباب : القلق النفسي، القسوة في التربية، عدم الشعور بالأمن والطمأنينة، المخاوف، الغيرة، الصدمات الانفعالية، الشعور بالنقص وعدم الكفاءة.

٣- الأسباب البيئية : كتعلم عادات النطق السيئة دون إن يكون الطفل يعاني من أي عيب بيولوجي سوى اللسان أو الأسنان والشفة، فكم من طفل ثبت بعد عامه الثاني على نطقه الطفلي الذي يسمى "Baby Talk" لعدة سنوات لأن من حوله دللوه وشجعوه على استخدام هذه الألفاظ الطفيلية غير السليمة.

٤- أسباب اخرى كتأخر نموه أو بسبب ضعفه العقلي أو لوجوده في بيئة تتعدد فيها اللغات واللهجات في وقت وآخر.

٥- ترك الطفل فترات طويلة أمام التليفزيون أو الألعاب الألكترونية دون التحدث معه فتصبح اللغة المستقبلة من التلفزيون فقط

٦- التعامل مع الطفل بأكثر من لغة قبل ثبات اللغة الأم.

٧- الكلام مع الطفل بطريقة سريعة غير سهلة لا يفهمها الطفل ولكن يقلد دون فهم.

٨- الأستجابة الفورية لإشارات الطفل دون تدعيم التواصل اللفظي.

٩- عدم إعطاء الطفل النموذج اللغوي الصحيح بدل من طريق نطقه الخاطئة.

١٠- عدم تشجيع الطفل على مخالطة الآخرين والتواصل معهم وتقيد الطفل في البيت في حجرته أمام التلفاز او الكمبيوتر فقط.

١١- عدم رواية القصص وطلب سرد الأحداث وتسلسله لتشجيع الطفل على الكلام.

كيف أعرف أن طفلي متأخر في الكلام ؟

الولادة ٣ شهور	- يستجيب للأصوات العالية. - يهدأ عند سماع أصوات الأشخاص المألوفين. - ينظر إلي الشخص الذي يكلمه.
٣-٦ شهور	- يدير رأسه أو عينه تجاه مصدر الصوت. - يبدأ بأصدار أصوات شبيهه بالكلام. - يضحك ويبكي ويصدر أصوات تدل علي مزاجه وشعوره.
٦-٩ شهور	- يبدأ في المناغاة بابا - ماما - يصرخ أو يرفع صوته لجذب الانتباه إليه - يستجيب لكلمة (لا) او عند سماع أسمه - يستجيب لاصوات الموسيقي

٩-١٢ شهور	- يسمي المقربين له بأسماء بسيطة - يفهم بعض الكلمات البسيطة (كرة - كوب...) - يتكلم ببعض الكلمات البسيطة
١٢-١٨ شهور	- يفهم كلمات جديدة كل أسبوع - يستجيب للأوامر البسيطة - يؤشر علي الأشياء التي نسميها له - ينطق العديد من الكلمات وان كانت غير واضحة
١٨-٢٤ شهر	- يستمع إلي القصص القصيرة - يبدأ في الجمل القيرة المكونة من كلمتين
٢-٣ سنوات	- يفهم الجمل الطويلة - يفهم الجمل المكونة من امرين أو ثلاثة - يصبح كلامه أكثر وضوحاً
٣-٤ سنوات	- يفهم الجمل المعقدة - يعيد القصص التي نحكيها له

ولمحاولة علاج أضطرابات النطق والكلام :

١- لنجعل للطفل ربع ساعة يومياً للتدريب مع أحد أفراد الأسرة وإتباع الخطوات التالية :

أ - تحديد مكان معين للتدريب بغرفه تخلو من المثيرات والمشتتات كالألعاب والديكور الملون.

ب- الأعتماد في البداية على جهاز الكمبيوتر من خلال تشغيل برنامج يكون له صور متحركة وأصوات بحيث تكون جذابة للطفل مع تقليل الإضاءة بالغرفة ويستحسن أن تكون الغرفة مظلمة.

جـ- احتساب مدة انتباه الطفل إلى شاشه الكمبيوتر ويفضل عدم توجيه أي كلام إلى الطفل.

٢- اسمحي لطفلك بقيادة الحديث وتكيفي مع سلوكه لتشاركيه هذه اللحظة وأضِفي إلى لغته وتجربته خلال هذه اللحظة.

٣- إن الطفل لا يتعلم الكلام بالتحدث إلى نفسه فحسب، بل إن قدراته لا تتطور إلا من خلال تفاعله مع العالم المحيط به. ويشكل الوالد أو الوالدة الجزء الأكبر من هذا العالم المحيط بالطفل، ولذا فإن طريقتك في التعامل مع طفلك، ستترك أثراً كبيراً عليه وعلى طريقة تخاطبه. فالتخاطب يتطلب دائماً وجود طرفين للحديث.

٤- اهتمي بسرد القصص لطفلك والتعليم من خلال الكروت الملونة وتمثيل الأدوار كلعبة العرائس القماش لتلفتي أنتباهه ويستجيب معكي بسهولة.

٥- أجلسي بجواره وهو مندمج مع التليفزيون وناقشيه في الكارتون وتحدثي معه حتي لا يظل التلفزيون اللغة الاستقبالية الوحيدة.

٦- إذا أستعدي الأمر لتدخل أخصائي تخاطب لا تهملي الأمر ولا تترددي في طلب المساعدة فوراً.

ما سبب التأتأة وما علاجها عند الأطفال؟

"كثير من الأباء يشكون من عدم تحدث ابنائهم بـشكل مـرن وبطلاقة ويلاحظون التأتأة والتلعثم اثناء الحوار معهم فلماذا؟؟"

تكثر الأسباب وراء التأتأة :

١- استخدام القسوة والعنف في تربية الطفل مما يدفعه للخوف والتأتأة.

٢- التوتر والأنفعال نتيجة بعض المواقف التي يتعرض لها الطفل من تكرار للأحباط ومواقف الأجتماعية فاشلة هزت ثقته بنفسه.

٣- الغيرة بين الأخوات وتفضيل طفل علي الأخر يدفع بالطفل للشعور بالإهمال والغيرة والكراهية بين الأخوة ويصيب بالتأتأة.

٤- يمكن أن يستخدم الطفل الذكي التأتأة كلفت انتباه للوالدين لشعوره أنهما مشغولان عنه ولا يعطونه الحب والأحتواء اللازمان له.

٥- مشاهدة أفلام العنف والمشاهدة الدموية التي تثير رعب الطفل وخوفه.

٦- وجود الطفل في بيئة مليئة بالمشاجرات والنزاعات الاسرية.

٧- وجود معلمة مستبدة متسلطة في الحضانة أو المدرسة تعامل الطفل بقسوة وإهمال وتوجه له التوبيخ والأهانة بشكل مستمر.

ولعلاج التأتأة يجب أن نقوم ببعض الخطوات :

ومع أنه ليس هناك شفاء من التاتأة، إلا أنـه يمكـن منـع ووقف تطور التأتأة عند الأطفال ما قبل سن المدرسة.

١- الأفراد ذو التأتأة المتقدمة (الذين يزيد عمرهم عن ١٤ سنة) يتعلمون مهارات معينة بمرور الوقت لإخفاء التأتأة والتدبر معها.

٢- التحكم ببيئة الطفل المتأتيء، ونعني تعريف وتحديد العوامل الموجودة في بيئة الطفل التي تعمل على زيادة التأتأة ومن ثم يلي ذلك محاولة التخلص من هذه العوامل أو الحد منها ما أمكن.

٣- عدم إصغاء الوالدين للطفل بشكل من السخرية وردود فعلهم يصاحبها الضجر والضيق من محاولات المتأتيء للكلام بل استمع له واصبر عليه واعطيه فرصة للتحدث وأوضح له مدي فهمك حتي تحفزك وتعزز ثقته بنفسه.

٤- تكاد تتلخص طرق العلاج ضمن مجموعتين (التحدث بطلاقة أكثر) و(التأتأة بسهولة أكثر) إن دمج هاتين الطريقتين قد يكون مناسباً لعلاج كثير من الحالات.

الطريقة الأولى: يكون التركيز منصباً على تعليم الفرد مهارات وأساليب لتعزيز وزيادة الطلاقة الكلامية

مثل (البداية السهلة والبطيئة للكلام، التقاء بطيء لأعضاء النطق، تنظيم التنفس)

الطريقة الثانية: وهي التأتأة بسهولة ودون توتر تساعد الفرد على التقليل من مستوى التوتر والقلق وتعديل لحظات التأتأة بحيث لا تؤثر على قدرات الفرد على الكلام والتخاطب.

٥- إن البرامج المكثفة لتحسين الطلاقة تساعد الفرد في معظم الأحيان على تعزيز ثقته بنفسه وجعله قادراً على الحديث بطلاقة أكبر. ولسوء الحظ يكون التحسن مؤقت ويعود الشخص لتأتأة فيجب أن يكون عاقد العزم ومستعد نفسياً للتغير والتخلص من التأتأة.

٦- =أثناء الحديث مع فرد يتأتيء ينبغي التركيز على ما يقول وليس كيف يقول.

٧- لمساعدته أكثر لا تنظر بعيداً عنه إذا لم يتمكن من إخراج بعض الكلمات من فمه، وفي نفس الوقت لا تحدق به بشكل ملفت أو غريب، وحاول ألا تقاطعه.

٨- لا تكمل الكلام نيابة عنة بقصد مساعدتة ومثل هذه الكلمات (تمهل) (خذ نفس) ليست ذات جدوى، بل قد تزيد أحياناً مستوى التوتر وبذلك تزداد التأتأة.

٢

الفصل الثانى
قواعد تربوية

الفصل الثاني
قواعد تربوية

مقدمة :

الحب يجعل حياتنا أجمل فلم لا نظهره لأبنائنا؟

فى الأسر القوية، يحب الأفراد بعضهم البعض بدون شروط.

شعور الفرد بأنه محبوب يجعله يشعر بالثقة بالنفس، كما يدعم تقديره لذاته، وهذا يجعل الأسرة قوية.

كما يحتاج الأطفال للغذاء لينموا يحتاجون للحب ليزهروا.

فهم يحتاجون إلى حب غير مشروط والاهتمام والرعاية فليست التربية الطعام والشراب والملابس فقط.

فلا تستخدمي التربية بالخب كعقاب وقت صدور سلوك سيء من طفلك.

فلا تقولى لطفلك: "إذا أكلت سأحبك." أو "لن أحبك إذا ضربت أخاك"، فهذا غير صحيح احتوي طفلك واجعليه يخاف عليٰ حزنك وغضبك منه فيراقب سلوكياته ليرضيكي واذا أخطأ يعتذر لكي.

فعليكي أن تضعي القواعد الأساسية لأصول التربية كوالدين مع أبنائكم فيجب أن يعرف الطفل أنكم ستحبونه فى كل الأحوال لكي لا يشعر بأنه مهدد أو خائف لفقد حبك له."

إن الأطفال لا يستطيعون التعبير تلقائياً عن مشاعرهم وإنما يتعلمون ذلك من مشاهدة أبويهم فمن المهم أيضاً أن تعبرى عن حبك لطفلك دائماً.

وسوف ناقش في هذا الفصل القواعد التربوية التي تهمك كأم أو كمربي لك دور كبير في حياة طفلك لنتعلم سوياً كيف نتصرف في كثير من المواقف والأمور منذ بداية ميلاد الطفل ومروراً بمراحل كثيرة.

أول سنتين في عمر الطفل :

في عمر سنة يبدأ الطفل بالتعلم وإدراك الأشياء التي يريدها ويرغب بها والأشياء التي لا يريـدها، وعلـى الأم أن تكـون حريصةً على التعامل التي يجب أن تتبعها مع طفلها فـي هـذا العمر.

فالبداية التي ستختارها هي التي ستحدد الشخـصية التـي سيغدو عليها طفلها فيما بعد وفي بداية موضـوعنا عـن تعلـيم الطفل بعمر السنة **سنبدأ بالقليل من النصائح المهمة للأمهـات** وهي:

١- في هذا العمر، يهتم الطفل كثيراً باللعب، ويصبح اهتمامه بالألوان والقصص أكثر، كما يحفظ ويقلد كثيراً.

٢- استغلي مرحلة تعليم الطفل في عمر السنة وعلميه الحروف الأبجدية، الألوان، الأرقام، ولكن لا تجلسي وتعلميه بل من خلال اللعب.

٣- اقضي الوقت مع طفلك وكرري الجمل والكلمات التي تودينه أن يتعلمها فعقله الصافي يستوعب جميع الأشياء التي تحبين أن تعلق في ذهنه.

٤- يتعلم أيضاً الطفل مفهوم الصح والخطأ من خلال الألعاب والقصص وليس من خلال الضرب والقسوة والصريخ في وجهه فكل هذه سلوكياته ترتبط في ذهنه بأن اللعب ممنوع وخطأ كبير.

٥- في هذه المرحلة الطفل يميز نبرة الصوت وتعبير الوش ونظرة العين إذا كانت حلوة (تعبر عن رضى) أو سيئة (تعبر عن غضب).

بمعنى لو ابنك فعل خطأ وفى نفس اللحظة رأكي مكشرة فى وجهه أو لو اقترب من شيء وسمعك تقولى (لا) بنبرة صوت حادة (مع زغرة عين) هيعرف هناك شيءغير

طبيعي وسوف يبعد عنه وسوف يربط شكل التكشيرة بالذي كان يفعله.

٦- استمرى بهذا الأسلوب إلي أن ما يتم الثلاث سنوات وسف يعتاد مع الوقت علي سماع الكلام والطاعة والاستئذان والسلوكيات السليمة قد يكتسبها مع الوقت

كيف يكون العقاب في حالة السلوكيات الخاطئة في مرحلة السنتين:

١- لا نتحدث عن العقاب هنا لأن الطفل لم يدرك فعلياً معنى الخطأ ولكن نتحدث عن التوجيه عند الخطأ ويكون بالنظرة الحادة والهمهمة.

٢- ركز على تعزيز السلوك الإيجابي وابني فيه ما هو إيجابي، وهذا سوف يؤدي إلى تعديل السلوك.

٣- الطفل في هذا العمر يستجيب جداً للمكافآت البسيطة مثل احتضانه، تقبيله، حين يقوم بأي شيء إيجابي، وأن نجعله يستفيد من الألعاب كوسيلة تعليمية.

٤- ولا تستخدمي العقاب بالضرب أو الصريخ أو السب والشتائم لأن مهما كان الطفل في هذا العمر سفنجة تمتص من البيئة المحيطة كل شيء وتخرجه في وقت لم نتوقعه علي هيئة سلوكيات سلبية كالعناد والعدوانية والعصبية وغيرها.

سلوكيات الأطفال من (٣ إلي ٥ سنوات):

كثير من الأمهات تسأل علي في سن الـ ٣ سنوات لو حبيت أعاقب أبني وأعنفه علي فعله لخطأ ما سيفهمني ويستوعب جيداً.

بالتأكيد سوف يستعيب الطفل ويفهمك جيداً ولكن عليكي اختيار كلمات بسيطة وتدعميها بإشارة الأيدي.

هل أسلوب العد لحد ٣ هينفع مع طفلي ويحقق النتيجة؟

أنا أشعر أنه لا يفهمني ولا يستوعب هذه الطريقة وهذا الكلام.

قناعتك هى التى تحركك إذا كنتي مقتنعة بهذا فأسلوبك لم يؤثر في الطفل لأنه سوف يظهر في طريقتك ونبرة صوتك ونظرة عينك والأطفال أذكياء ويقرأون كل هذا.

هل ابني سوف يفهم أنه معاقب نتيجه ما فعله من خطأ أم لا يزال لا يعرف كيفية الربط بينهم؟

سوف يفهم الطفل ويعي جيداً عندما يجد نفس رد الفعل في كل مرة يخطأ فيها وانتي عليكي توضيح ذلك هتعمل كذا يبقي هتتعاقب وتذكري العقاب.

أنا أتحدث كثيراً ولكنه مصر علي تكرار الأخطاء ولا يوجد فائدة؟

يجب ان تتصرفي بشكل واضح وثابت ومحدد في كل مرة يخطأ فيها بنفس الخطأ فسوف يضطر إلي تكرار خطأه أكثر من مرة إلي أن يتأكد أنه نفس رد فعلك لن يتغير وبعدها هيبدأ يمتثل للنظام.

هل هناك خطوات ثابتة أتعامل بها مع طفلي في هذه المرحلة ؟

١- ضعي قواعد قليلة وواضحة حتي يعرف الطفل ما يجب أن يفعله وما لا يفعله واشرحي لابنك تلك القواعد حتى يعرف حدوده، وبيني له عواقب تجاوزها. لتكن الأولوية لقواعد الأمان والسلامة مثل "عدم لمس الفرن" أو "تعدية الشارع وحده".

٢- انزلي بحيث يكون مستوى عينيك في عيني طفلك هذا أفضل لجذب انتباه الطفل. عندما تتكلمين بصوت عالي بعيدا عن الطفل لن يفهم هو أنك تتحدثين إليه.

٣- إذا أساء ابنك التصرف، لا يجب أن تنهضي بسرعة إليه إلا إذا كان يؤذي نفسه أو يؤذي الآخرين فقط أعطي لنفسك بعض الثواني لاستيعاب الموقف والتفكير بهدوء في كيفية التعامل معه..

٤- عبري عن نفسك، واعرضي البدائل واستخدمي جملا تعبر عن شعورك الآن مثل "لا استطيع قراءة الجريدة عندما تقوم أنت بكرمشتها" أو "يمكنك إحضار قصتك وقراءتها بجانبي".

بهذه الطريقة تكوني قد عبرت عن نفسك بشكل إيجابي وارسلتي رسالة واضحة لطفلك.

٥- عرض الخيارات المختلفة على ابنك يعطيه إحساساً بالاستقلال ويساعده على القيام باتخاذ قرارات. قولي له مثلا" يمكنك أن تأخذ حماما الآن أو بعد العشاء" أو "هل تريد أن تلبس القميص الأزرق أم الأحمر؟".

حاولي أن تقللي الخيارات إلى خيارين فقط في هذه المرحلة حتى تتجنبي التشتيت والحيرة من قبل الطفل.

٦- لا فائدة مطلقاً من استخدام العقاب البدني لتربية ابنك وتعليمه الانضباط.

هذه الطريقة تغرس بداخله الخوف وتقلل من ثقتـــه بنفـسه بدلا من دعم رغبته الداخلية في أن يقوم بالتصرفات الصحيحة.

وكذلك فإنه يتعلم أن العقاب البدني هو الوسـيلة المناسـبة للتعامل مع الأمور المختلف عليها، وقد يـسيء التعامـل مـع زوجته وأصدقاءه عندما يكبر وتذكري أن يكون صوتك حازمـاً ولكن منخفضاً عندما تتحدثين إلى طفلك.

خصائص مراحل تطور ونمو الأطفال :

هناك فروقاً فردية بين الأطفال، فهذا التقسيم فقط للاسترشاد وليس للتصنيف الجامد، وهذا ببساطة لأننا نتعامل مـع الـنفس البشرية.

فقط لتوضيح خصائص مراحل تطور ونمو كل مرحلة من مراحل عمر الطفل:

من ٢ إلي٥ سنوات:

النمو العقلى:

- فضول ملحوظ، يسأل كثيراً «لماذا؟».
- يؤمن بأن لكل شيط هدفاً.
- يميل إلى تذكر الصور أكثر من الألفاظ.
- ليس لديه استراتيجيات لتذكر الأشياء كالتصنيف، كما نجد عند البالغين والأطفال الأكبر سناً.
- يجد صعوبة فى إجراء الأستدلالات من المقدمات المنطقية.
- يدرك أنه شخص مستقل وأن جسمه ملكه وذلك لقدرته على التحكم فى أعضائه.
- ربما يرى كوابيس.

النمو اللغوى:

- يبدأ التعبير عن احتياجاته بالكلام.

- اللغة مازالت بسيطة.
- يحدث نفسه أثناء اللعب أو الأكل.
- يجرب نطق الكلمات والتركيبات النحوية والتغيير في صوته.
- يبدأ فى التنسيق بين الكلمات والأفعال.
- تبدأ اللغة أن تكون وسيطاً بين الأفعال والأشياء.
- تساعده اللغة على تركيز انتباهه إلى الشيط الأصلى الذى يقوم به، وإبعاده عن المشتتات.

النمو العاطفى:

- يريد أن يكون مقبولاً ومحبوباً من الآخرين.
- يمر بنوبات غضب.
- قد يشعر بالغيرة.
- ظهور أحاسيس التمكن والسيطرة.
- تبدأ تظهر عنده دافعية الإنجاز ويعززها تشجيع الأبوين لإنجازاته.

النمو الاجتماعى:

- يحب المواقف الاجتماعية.
- يحاول أن يرضى الآخرين.
- أكثر تحفظاً وأقل كلاماً مع أقرانه عما يكون عليه مع البالغين.
- الأم هى الشخص الأكثر أهمية فى حياته.
- وجود الأب مهم فى إحساس الأبناء بهويتهم الجنسية «تقليد الولد لأبيه وإحساس البنت بأنوثتها».
- يبدأون اللعب سوياً أكثر من اللعب منفردين.
- المناقشة مع أقرانه فى امتلاك اللعبة بدلاً من مجرد الصياح.

النمو الجسمى:

- ينمو وزنه وطوله أقل من المرحلة السابقة وأسرع من المرحلة التالية.
- يصل طوله إلى ثلث طول الراشد.
- كثير منهم يستطيعون إطعام أنفسهم، وارتداء وخلع ملابسهم إلى حد ما.
- تطور العضلات الكبيرة والقدرة على التوازن، والتسلق، وقذف الكرة، والصعود والهبوط على الألواح المتزحلقة، والجلوس فوق المرجيحة، وركوب الدراجات ذات الثلاث أو الأربع عجلات.
- أداء بعض الألعاب الحركية البسيطة كالإمساك بالفرشاة، ورسم الخطوط والدوائر، والتلوين، وقطع الأوراق وعمل بعض الأشكال.
- يقضى فترات أطول فى اللعب الحركى.
- يصبح أكثر تحكماً فى حركاته.

من ٥ إلي ٧ سنوات

النمو العقلى:

- يحتاج إلى المشاركة الجسدية فى عملية التعلم.
- لا يجلس ويستمع جيداً.
- يتذكر المعلومات بشكل أفضل عندما تقدم فى إطار له معنى.
- يعرف الكلمات والصور التى تمثل أشياء حقيقية.
- يبدأ القراءة.
- يفكر بشكل واقعى.
- يستطيع أن يفهم الصواب من الخطأ.

النمو العاطفى:

- يعبر عن المشاعر إلى النقيضين بحرية.
- يكتسب القدرة على التحكم فى غضبه.
- لديه رغبة فى تقبل القواعد، لكن غالباً لا يقدر على فهم الفكرة من ورائها.
- يبدأ فى التخلى عن المكافأة الفورية من أجل فوائد أكبر لاحقاً.
- يطور حس التنافس، صورة واقعية عن نفسه، ويستمتع بتقدير إنجازه.

النمو الاجتماعى:

- يستطيع أن يرى وجهة نظر الطرف الآخر.
- قد يتعرض لانتقادات الأقران بسبب اختلافات جسمانية، أو عقلية، أو اجتماعية وثقافية.
- يشتبك فى شجارات متكررة ولكن قصيرة العمر.
- يبدأ فى تطوير علاقات من نوع «أفضل صديق».

النمو الجسمى:

- نشيط ولكن يتعب بسهولة.
- تحسن فى التحكم فى العضلات الدقيقة.
- تتزايد قدرته على التعامل مع الأدوات والخامات.
- تطوير المهارات الجسمانية الأساسية للعب الألعاب.

من ٨ إلي ٩ سنوات

النمو العقلى:

- يسأل أسئلة كثيرة.
- يحب المناقشة.
- يقدر على مواصلة الاهتمام بشيء لفترة طويلة إذا كان الموضوع ممتعاً له.

- يبدأ رؤية العلاقة بين السبب والنتيجة.

النمو العاطفي:

- يصبح أكثر اعتماداً على نفسه.
- حساس للنقد والسخرية.
- القلق بشأن ثقته بنفسه أو موت الآخرين المهمين بالنسبة له.
- يستمتع بالخبرات الجديدة ويحتاج إلى تقدير إنجازاته.

النمو الاجتماعي:

- لديه استعداد للاستجابة لاحتياجات الآخرين.
- يتزايد تأثره بالأقران.
- يميل إلى أن يكون لديه اثنان أو ثلاثة من «أفضل الأصدقاء»، واللذين يتغيرون باستمرار.
- يتشاجر كثيراً مع الجنس الآخر، ويلعب مع الأصدقاء من نفس جنسه.
- يصبح مهتماً بالهوايات والفرق الرياضية.
- يهتم أكثر بالمنافسة ويجد صعوبة فى التعامل مع الفشل.

النمو الجسمى:

- نشيط.
- يستمر فى تطوير مهارات جسمانية.
- البنات أطول وأقوى ويتمتعن بتناسق عضلى أكبر.
- يستطيع أن يكون مسئولاً عن صحته.

من ١٠ إلي ١٢ سنوات

النمو العقلى:

- يحتاج إلى خبرات تعلم نشطة، إبداعية، وعملية وتشاركية.
- يسأل أسئلة منطقية، ويصنع تعميمات، ومتحمس للتعرف على المعلومات.

- يحب أن يعرف كيف تصنع الأشياء وكيف تعمل وماذا تعمل.
- يبدأ فى التفكير بشكل مجرد، لكنه يظل محتاجاً إلى تطبيقات عملية وملموسة.
- يستطيع أن يصنع خططاً وينفذها وأن يقيم التجارب والخبرات.

النمو العاطفى:

- يصبح أكثر استقلالية ويكون لديه قدرة أكبر على ضبط النفس.
- ودود ومتعاون، لكنه لايزال بحاجة إلى المساعدة فى تكوين العلاقات.
- يحتاج إلى علاقات دافئة مع الراشدين وأن يراهم كقدوة.
- يهتم بأمان العالم من حوله.

النمو الاجتماعي:

- يمكن أن يتأثر بضغوط الأقران.
- يحتاج إلى الأنتماء إلى مجموعات الأقران، مما يدعم هويته وثقته بنفسه.
- يقدر الإخلاص والصحبة من قبل الأصدقاء.
- يضع قيمة عالية على القوانين والعدل.
- يصبح أكثر تنافسية ومسئولية.
- يستمتع بالتواجد مع العائلة وبصحبة الأصدقاء فى دور العبادة.

النمو الجسمى:

- يحب أن يكون نشيطاً.
- يتقن المهارات الجسدية.

- يبدأ التطور الجنسى.
- يقدر على الأعتناء بصحته ولياقته.
- لديه التناسق الذى يمكنه من الأداء وعمل الأشياء.

من ١٣ إلي ١٥ سنوات

النمو العقلى:

- يتزايد استخدامه للمنطق.
- يحتاج إلى الحقائق والبراهين قبل أن يقبل أى شيط ويثق فيه.
- يستطيع أن يأخذ البدائل المختلفة فى الاعتبار عند حل المشاكل.
- تنمو قدرته على التفكير المجرد.
- يحب أن يشارك فى صنع القرارات التى تخصه.

النمو العاطفى:

- يميل إلى أن يكون متقلب المزاج وغير متأكد من مشاعره.
- الوعى بالذات والميل إلى نقصان الثقة بالنفس.
- يحتاج إلى الفرص ليخطط ويقود.
- يشعر بالتوتر بسبب الصراع بين احتياجه إلى الراشدين وبين رغبته فى الاستقلال.

النمو الاجتماعى:

- يضع أهمية كبيرة على قبول الأصدقاء لذا يميل إلى موافقتهم.
- قد يكون ناقداً متطرفاً.
- الاهتمام بالجنس الآخر «البنات يطورن هذا الأهتمام قبل الأولاد».

- يميل إلى الأفتتان بالمشاهير والانضمام إلى جماعاتَ معجبيهم.

النمو الجسمانى:

- غالباً ما يشعر بالتعب والكسل.
- يتعرض جسمه لتغيرات البلوغ.
- إختلاف الحجم بين الأفراد.

من ١٦ إلي ١٨ سنوات

النمو العقلى:

- يحب أن يناقش ويستكشف
- يكون قناعات شخصية.
- مثالى.

النمو العاطفى:

- يريد المسئولية، لكنه فى نفس الوقت يتجنبها.
- يقلق بشأن اختيار مجال عمله والجوانب الأخرى للمستقبل.
- قد يكون متشوقاً أو قلقاً بشأن تكوين العلاقات الحميمة مع الجنس الآخر.

النمو الاجتماعي:

- يبحث عن الهوية.
- يقضى وقتاً كبيراً مع الأصدقاء ويتأثر بهم.
- يستطيع أن يتخذ قرارات مستقلة.

النمو الجسمى:

- يهتم بالرياضة أو الأنشطة البدنية الترفيهية.
- يبلغ التطور البدنى للراشدين.

تدريب الأطفال علي البوتي أو القصرية :

"تقول أم أنا شاهدت في حضانة بنتي أطفال كثيرة يرتدون الحفاضة وسنهم اكبر من ان يرتدونه قبل أن أبلغكم بتجربتي مع بنتي في تدريبها علي البوتي أريد أن أسأل في أي سن أبدء مع طفلي تدريبه علي البوتي؟ وما هو الوقت المناسب للتدريب؟ وهل هناك خطوات ثابتة أسير عليها أثناء التدريب؟"

أولا: أجيب علي هذه الأسئلة ونروي تجربتها في تدريب طفلتها علي البوتي:

١- لا يوجد سن أو عمر مُعين لبدء تعلم الأطفال وتدريبهم على الحمام لأن كل طفل مختلف عن الأخر فقط يمكن ذلك إذا كان الطفل قادر على التحكم فى عضلات المؤخرة والمثانة وتتطور هذه العضلات ما بين ١٨-٣٦ شهر لذا يجب تعود الطفل وتدريبه على استخدام الحمام عامة من عمر سنتين على الاقل.

٢- اختارى الوقت الصحيح لبدء تعليم الطفل عندما يتمكن الطفل من الجلوس على البوتي داخل الحمام ويستطيع النزول وحده دون مساعده وعندما يستطيع أن يخبر الأم عندما يريد الذهاب للحمام وعندما يستطيع الطفل أن يخلع البنطلون والحفاض وحده دون مساعده ويستطيع الطفل الإعلان عن رغبته فى دخول الحمام عند الإحساس بحاجته حتى إذا كان يرتدى حفاض

والدراسات أثبتت أن الأطفال الذين بدأوا التعود على جلوسهم على البوتي وتدريبهم الحمام باكراً وقبل ١٨ شهر غير قادرين على التعود كاملا قبل سن ٤ سنوات وأن الأطفال الذين بدأوا التعود على الحمام فى عمر سنتين تقريبا كانوا أقدر على التعلم بسرعة على التعلم قبل أتمامهم السنة الثالثة

٣- قواعد بدء تعليم الطفل الحمام

- ابدأى بشرح أسباب عدم استخدام الحفاض مره أخرى وأنها فى وقت تستطيع فيه تعلم الجلوس على البوتي
- والأجدر أن تترك الأم طفلها فى بداية تعلمه دون حفاض مع عزمها على البدء والصبر لمواجهه الفوضى التى سيسببها الطفل فى بداية الاستغناء عن الحفاض.
- وضرورة غسل مؤخرة الطفل بعد أى بلل أو أتساخ حتى لا يسبب التهابات
- مشاهدة الطفل لكى ولباقى أفراد الأسرة أثناء استخدامكم الحمام.
- استخدمي أسلوب المكافأة والتحفيز لتعزيز ثقة الطفل في نفسه وحبه لاستمرار في التدريب وأنه نجح فسوف يفرق ذلك معه تماما.
- وعلى الأم اختيار لوقت المناسب بعيداً عن الظروف الطارئة فلا يجب أن تعلم الأم طفلها الحمام أثناء انتقالها من منزل لأخر وأيضاً فى حالة وصول طفل أخر أخ له.
- عدم أخذ الطفل وجلوسه على الحمام إلا بعد سؤاله هل تريد الجلوس على البوتي فإن أجاب ب (نعم) فتستطعين أخذه للحمام كل فتره قصيرة لأن الطفل قد ينسى حاجته أو أنه يريد الذهاب للحمام.
- وعلى الأم إلا تغضب بسرعة فى وجه طفلها أثناء تدريبه لأنه ممكن أن يحصل رد عكسى من الطفل بالسلب تجاه عملية التعلم
- ميزة تعلم الطفل دخول الحمام فى عمر أكبر بأنه سيصبح أكثر اعتماداً على نفسه فى دخول الحمام ويغسل نفسه جيدا وهذا هو الوقت المناسب لتعلم الطفل كيف بغسل يديه جيداً بعد كل استعمال للبوتي.
- اشترى بوتي سهله التنظيف وذات ألوان مبهجه

- اسألي طفلك أن يدخل الحمام قبل خروجكم معاً

ثانياً: تروي أم تجربتها مع ابنتها في تدريبها علي البوتي :
فقد قسمت فترة التدريب إلي مراحل :

المرحلة الأولي : مرحله البوتى

بداية بدأت اعلمها رموز وإشارات معينه للدلالة على الحمام مثل كلمه بى وكى بى خاصة بالبول وكى خاصة بالتبرز فهى عرفت أن كل كلمه خاصة بشئ معين ودايما لما كنت اغير لها الحفاض أقول لها ده كى وده بى فاتعلمت بالتدريب والاستمرار وكثرة سماعها للكلمتين.

واشتريت البوتى بشكل مغري ومميز وتوجد عدة أشكال وموديلات لجذب الطفل وراقبت أوقات معينه تقوم البنت فيها بعمليه الإخراج مثل عند الاستيقاظ وخاصة فى الصباح وبعد تناولها للطعامِ وهكذا فبدأت مع بنتى فى هذه الأوقات لمده أسبوعين مثلاً عند الاستيقاظ وبعد كل وجبه ثم زودت الأوقات وحاولت كل ربع ساعة أجلسها عالبوتى.

أسلوب التهليل والفرحة استخدمته معها معٍ كل مره تقوم بالعملية فى البوتى وهى كانت تفرح بنفسها جداً وتحس أنها عملت شئ ممتاز.

ومن ضمن مكافأتي لها هو لزق استيكرز نجوم وأشكال كارتونية علىَ يدها أو في جدول معلق علي الحائط في غرفتها ولما يرجع بابا من الشغل كانت تحكي له وهى سعيدة

ولكن هناك مشاكل وجهتها ممكن طفلك يجلس عالبوتى فتره ولا يقوم بالعملية وعند ارتدائه للحفاض يعمل فى الحفاض لا تضربيه ولا تصرخى فى وجهه قابلى فعلته بمنتهى الهدوء مع التعبير له عن فرحتك لو كان قد قام بها فى الحفاض ومع الصبر وأسلوب المكافأة ان شاء الله سيعتاد على البوتى بعد ذلك

المرحلة الثانية: الأنتقال من البوتى للحمام

كنت اصطحبها معى للحمام حتى ترانى وتـتعلم وظيفـة مقعد الحمام

هناك شيئان قمت بشرائهم

١- حفاض بامبرز للتدريب على الحمام واسمه (كيلوت النشاط) وده شكله وهو عبارة عن حفاض على شكل كيلوت وده مهم جدا وعملى لأن ممكن تنزليه زى الكيلوت قبل التواليت ويرفع بعد التواليت بدون فكه

سؤال لماذا لم اتخلص من الحفـاض مباشـره واسـتخدم غيارات قطن؟

لا تنسى ان الطفل لا زال فى مرحله التدريب وممكن يعمل مره فى الحمام وعده مرات فى الحفاض وهذا نظافة للطفل طبعا وأيضا تدريبه على شئ الا وهو انه حتى لو لابس حفاض فيجب عمل الإخراج فى مكان أخر وهو الحمام

مرحله مهمة تحتاج لتحفيز منك لطفلك وتسميعه كلمات مثل أنت الأن كبير وجميل ولازم تقعد زى بابـا وماما والبـوتى سنعطيها لفلان (اذكري اسم طفل فى عائلتك أو الأصدقاء يكون لازال صغير أصغر من ابنك)

٢- شراء (السيت تواليت) طبعا قاعدة التواليت كبيره على طفلك ويباع فى محلات مستلزمات الطفل واستخدمي النوع الأسفنجي حتى يريح طفلك فى الجلوس شطفي طفلك جيدا بعد الانتهاء من التواليت وأعيدي تلبيسه للحفاض يجب أن تدخلى طفلك الحمامات العامة فى المولات مثلاً أو المطاعم حتى يعتاد.

ما هي متلازمة الطفل الأوسط :

لا يعلم الكثير هذا المصطلح أو هل الطفل الأوسيط لديه مشكلة علي الأخص

ما هي ولماذا هو الأخص؟

فلا يحظى الطفل الأوسط بالعناية اللازمة والمناسبة كما يحظى أخويه الأكبر والأصغر.

بل يعاني معظم الأطفال الذين يقعون في مركز الطفل الأوسط بالإهمال بين أفراد العائلة ليقعون فريسة حالة اسمها متلازمة الطفل الأوسط.

يواجه الطفل في الغالب مشاعر الفراغ وعدم الكفاية والغيرة. وقد يعاني من التقليل من شأن نفسه ومن الانطواء الشديد

وتثير تلك المشاعر بيئة يجد نفسه فيها مضطرًا إلى التنافس للحصول على الاهتمام، إذ أنه من الطبيعي أن يشعر بانعدام الأمن والغيرة من الآخرين.

ومن صفات الطفل الأوسط :

١- مفاوض ممتاز

٢- ماهرًا في التلاعب بالألفاظ والتفاوض. يستطيعون في الغالب فهم جميع جوانب السؤال والموقف

٣- ويتميز بالتعاطف وردود الفعل العادلة في الوقت نفسه.

٤- يمتلك القدرة على تقديم تنازلات لذا فهم ناجحين في أي جدال يخوضونه.

٥- ويتمتع بفضيلة الصبر، إذ اعتاد على ذلك منذ كان صغيرًا.

٦- يميل الطفل الأوسط إلى التمرد أكثر من أشقائه

٧- يعتبر الطفل الأوسط أكثر عرضة لمواجهة التغيير بين أشقائه.

٨- يسعى الابن الأوسط لتحقيق العدالة إذ يبذل كل منهم قصارى جهده ويركز مجهوداته على العدل والإنصاف، ويرى قبل غيره أي جور أو ظلم في أسرته.

٩- يميل الطفل الأوسط إلى المرونة والتفهم أكثر من أشقائه الأكبر والأصغر. ويتمكن من مشاركة أشقائه الأكبر عمرًا نشاطاتهم وأن عليه أن يراعي احتياجات أشقائه الأصغر وأن يهتم بهم.

١٠- يمتلك الابن الأوسط في الغالب مبادئ وقيم ومفاهيم تحركه مثل قيمة العدالة أو نيل السلطة أو الهيبة، وغالبًا ما تحركه أسباب اجتماعية

كيفية مواجهة "متلازمة الطفل الأوسط"

يجب اتخاذ بعض الخطوات الضرورية التي من شأنها إشعار الطفل بالاهتمام والقبول والأهمية في وسط العائلة:

١- رتبي موعد خاص لك مع كل طفل من أطفالك، كأن تخرجي مع كل منهم في نزهة مميزة وحدكما.

٢- أثناء مناقشات الأسرة، استمعي إلى رأي طفلك الأوسط. استمعي لكل الآراء.

٣- تأكدي أن كل من أطفالك يعرف جيدًا كم تحبينه، وكم هو مميز وصاحب شخصية فريدة عن غيره من أشقائه.

٤- اغرسي حب الذات واحترامها واعلمي أنها قيمة كبيرة وخدمة جليلة تقدمينها لهم قبل أن يصلوا إلى مرحلة المراهقة.

٥- النصف المليء من الكوب وبرغم أن الابن الأوسط قد يعاني من الإهمال من الوالدين لأنه يحظى بأقل ضغوط للانصياع للأوامر الأبوية التربوية وهو في يمتلك مشاعر ود جميلة إذ يستطيع أن يصبح أكثر تعاطفًا.

كيف تكون تربية التوأم :

"أم تقول أكرمني الله بتوأم ولا أدري كيف أتعامل معهم وكيف أقسم وقتي بينهم وأتفادي مشاكل التشابه والاختلاف بينهم فأريد ان تكون لكل منهما شخصية مختلفة عن الأخر ماذا أفعل؟"

١- تعاملي معهم كأشخاص مستقلين

يجب أن تربي فكل منهم أن يكون شخصية مستقلة يعتمد علي نفسه وما حياه الله من مميزات وقدراته ولا تفرضي عليهم نفس الشيء كمحاولة أن تلبسيهم مثل بعضهم أو تسميتهم أسماء متشابهه وأسماء دلع واحدة لأن ذلك **لا يساعد أبنائك في تكوين الوعي اللازم لأنفسهم وشخصيتهم.**

٢- اطلبي المساعدة

تربية الأبناء حقا مرهقة فما بالك بأثنين في نفس العمر فلا تترددي في طلب المساعدة من زوجك أو والدتك أو أصدقائك حتي تستطيعي أن تواصلي.

٣- اسألي المختصين

هناك الكثير من التحديات التي تخص التوأم وتخص تربيتهم فأسعتيني بالأطباء أو مستشاري التربية فذلك ينقل لكي بعض التجاربات التي مر بها غيرك لتستفيدي منها.

٤- أعطي لكلاً منهم وقتاً مستقلاً

بحكم العلاقة الخاصة بينهم.. قد يستمتع أعطي لكل منهم الوقت المحدد للعب وإقامة علاقة ودية بينك كأم وبين كل منهم حتي يشعر كل منهم بالاهتمام والحب والاحتواء وينمي إحساس الاستقلالية لديهم.

٥- شجعي ميولهم الخاصة

لكل منهم ما يميزه وما يهتم به فليكـــي أن تـــشجعي ذلـــك وتدعميه وتسانديه ولا تقارني بينهم حتي لا يـــشعر كـــل مـــنهم بالغيرة والحقد فلكل منهم ميول ورغبات وهوايات.

٦- لا تبالغي في الاهتمام بهم

فهم جزء من الكل ويوجد هناك كـــل عليكـــي أن تراعيـــه وتهتمي به أيضاً كزوج والبيت وأعـــداد الطعـــام وغيـــر ذلـــك فالاهتمام المبالغ فيه سيعتدونه ويطلبونه منكي إذا قصرتي فيـــه بسبب تعبك او انشغالك ويجعلهم اعتماديين يتكلون عليكي طوال الوقت.

متي يكون طفلي مستعد للحضانة ؟

إن السن الأمثل لإدخال الطفل الحضانة هو عند سن الـ ٣ سنوات.

فى هذا السن تكون قدرات الطفل الإدراكية قد نمت وبالتالى يستطيع فهم هذه المرحلة الجديدة من حياته.

سيستطيع أن يدرك أنه بعد القيام بعدة أنشطة معينة أو بعد بضع أحداث معينة، تعود إليه أمه لأخذه من الحضانة.

بالإضافة إلى ذلك تكون قد تحسنت قدرات الطفل اللغوية ويستطيع إلى حد ما التعبير عن احتياجاته وهو ما يقلل من اعتماده على أمه

وهناك عدد من النصائح للاستعداد للحضانة

١ – التدريب على استخدام القصرية/ البوتي

تشترط كثير من الحضانات أو رياض الأطفال أن يكون الطفل قادر على استخدام القصرية أو النونية قبل قبوله، لذلك أحرصي على تدريبه وأعطيه متسع من الوقت لذلك قبل دخول الحضانة.

٢ – ابدأي بيوم قصير

كثير من الحضانات تسمح بالحضور "نصف يوم". أو جربي الحضور ٣ أيام في الإسبوع فقط حتى يعتاد ابنك على المكان الجديد.

٣ – ابدأي بمواعيد اللعب

لكي يتأقلم ابنك جيداً على التواجد مع أطفال آخرين، حاولي الترتيب لمواعيد لعب مع أمهات أخريات ليلعب أبنائكم سوياً. ستساعد مواعيد اللعب ابنك على التعامل في المواقف الاجتماعية.

٤- الانضباط منذ وقت مبكر

يجب أن يتعود طفلك منذ صغره على الانضباط حتى لا يشعر بصدمة عند بداية الحضانة. علميه منذ الصغر أن هناك عواقب لتصرفاته وحاولي أن تقاربي بين العقاب في الحضانة والعقاب في البيت.

٥- ساعديه على الإبداع

يتضمن برنامج كثير من الحضانات ورياض الأطفال على أنشطة للفن والأشغال اليدوية. ساعدي ابنك أن يتعرف على الأدوات المستخدمة قبل الذهاب إلى الحضانة بشراء بعضها في البيت مثل الألوان والصلصال والطباشير.

٦- القراءة يومياً

معظم برامج الحضانة تتضمن على الأقل حصة واحدة من القراءة يوميا. فاحرصي على تدريب أبنك على الاستماع للقراءة والقصص بتحديد ١٥-٢٠ دقيقة
لقراءة قصة كل يوم حتى يعتاد النشاط.

٧- تعليم الحروف والأرقام

تعلم الحروف والأرقام سيساعد ابنك على أن يشعر بالألفة في الحضانة.

٨- تعليم الألوان والأشكال

من المفيد أن يتعلم ابنك الألوان والأشكال قبل بداية الحضانة. احرصي على استخدامهم كثيرا. فمثلا اسأليه "ما لون هذه السيارة؟" أو "ما هذا الشكل؟"

٩- الغناء

إذا تعود ابنك على الغناء معك، فستقل رهبته من الغناء في مجموعة الحضانة. غنوا سوياً أغانى الأفلام الكرتون المفضلة لديه في البيت أو في السيارة.

١٠- طقوس الوداع

إذا لم يكن سبق لابنك الابتعاد عنك مدة طويلة فربما يبدأ في القلق أنك لن تحضري لتأخذيه، أو أن تضلي الطريق فـلا تستطيعين العودة أو غير ذلك من الأفكار من نسج خياله. الحل في تلك الحالة أن تبدعى طقسًا معينًا للوداع كأغنية قصيرة أو حركة يد خاصة بكما. وابعدي كل البعد عن فكـرة الاختفـاء المفاجئ بدون وداع. سيجعل تقبل الأمر أصعب بكثيـر علـى أبنك.

١١- من باب الأمان، أن اختارى مكانًا تشعرين بالراحة تجاهه، لأن ابنك سيشعر بأي توتر تحاولين إخفائه، جهزي نفسك نفسيا لذلك اليوم العظيم. وتذكري أن ما هذا اليوم إلا بداية مرحلة جديدة ممتعة وشيقة!

تأثير التليفزيون علي الأطفال :

أثبتت أحدث الدراسات الصلة بين مشاهدة الأطفال للتليفزيون واضطراب نقص الانتباه والنشاط المفرط، الأسباب هى كالآتي:

١- سرعة نمو دماغ طفلك

عندما يجلس الطفل مفتون بمشاهدة التليفزيون بدون حراك، يفوته تطور المسارات العصبية، لأن هذا التطور والنمو فى الدماغ يشكل أهمية كبيرة، لأنه يتوقف عند بلوغ سن الثالثة.

٢- التليفزيون مرتبط بالفشل الدراسى

اتضح أن هناك صلة وطيدة بين مشاهدة الأطفال التليفزيون ومشاكل الانتباه، واتضح أن الأطفال الذين يشاهدون التليفزيون فى مرحلة مبكرة من العمر، تزيد لديهم خطر الإصابة باضطراب نقص الانتباه والنشاط المفرط بنسبة ٣٠٪.

المدة التى ينصح بها الأطفال لمشاهدة التليفزيون من سن ٠ إلى سنتين من العمر: ينصح.بعد تعريض طفلك إلى التليفزيون نهائياً.

من سن ٢ إلى ٥ سنوات: ساعة واحدة من مشاهدة التلفزيون يومياً على الأكثر.

هل أدمن طفلك التلفاز وتريدين تعديل هذا الوضع؟

١- لا تحاول تشغيل التلفزيون بشكل مستمر، فإن كنت لا تشاهد التلفزيون إغلق.. ابدأ بنفسك أولاً فالأطفال سريعوا التأثر بآبائهم.

٢- ضع التلفزيون والكمبيوتر خارج حجرات النوم فالأطفال الذين يمتلكون التلفزيون فى حجرات النوم يشاهدون التلفزيون أكثر من الذين لا يمتلكون.

٣- راقب أطفالك بشكل مستمر واحسب عدد ساعات مشاهدتهم.
٤- ضع الكمبيوتر والتلفزيون فى منطقه تستطيع من خلالها متابعة ما يشاهدونه أطفالك.
٥- لا تأكل أمام التلفزيون ابدأ بنفسك حتى تستطيع منع أولادك من الأكل أمام التلفزيون لأن هذه العادة تجعلك تأكل بكميات كبيره دون الشعور بذلك مما يؤدى إلى زيادة الوزن.
٦- لا تجعل أطفالك يقضون أجازتهم الأسبوعية كلها أمام التلفزيون فمن الممكن أن تقسم وقت الأجازة ما بين الأنشطة المختلفة
٧- خطط لأطفالك قائمه بالبرامج أو الأفلام أو الكارتون بدل من تضييع الوقت فى البحث عن أشياء مناسبة وضع تلك القائمة بجانب الثلاجة أو بالقرب من التلفزيون واظبط محرك البحث على منع فوق الـــ ١٨ سنة.

استبدل التليفزيون بأنشطة أخرى مفيدة:

١- اقراء لطفلك القصص وغني له الأغاني، فذلك يساعده على اكتساب المهارات اللغوية، وينبهه وأول خطوة في طريق التعلم.
٢- اطفئي التليفزيون عندما يلعب طفلك، كي لا يتشتت تركيزه، اللعب هو الطريقة الطبيعية للطفل ليتعرف على البيئة المحيطة به.
٣- مرتبة اللعب ستجعل طفلك يستكشف ويضغط على الأزرار ويمسك بيديه الألعاب ويشدها، مما ينمي مهارات الطفل المعرفية والحركية والفعل ورد الفعل، وفوق كل ذلك سيستمتع أيضاً.

٤- إذا كان طفلك لا يأكل بسهولة، حاولي إطعامه وأنت تتناولين وجبتك، فالأطفال يتعلمون بالمحاكاة، ورؤيتك أنت ووالدهم تأكلون.. سيساعده على الأكل وتعلم عاداته.

٥- بينما أنت في المطبخ.. يمكن لطفلك أن يلعب بالأواني البلاستيكية الآمنة، فذلك نشاط يجعله يميز الأماكن والأحجام عن طريق وضع الأواني بداخل بعضها، وأيضاً ينمي مهاراته الحركية، وهو يحاول فتح وغلق أغطية الأواني.

٦- اشركي طفلك في الأعمال المنزلية، فطفلك يمكنه أن يساعدك في تقشير بصلة أو سكب شيء في الطبخ، ويمكنه أيضا فرز الغسيل معك، وتذكري أن ما تقومين به لدقائق معدودة قد يكون ممتعاً جداً لطفلك ومسلي وتجربة مسلية مفيدة.

٧- لا تدعي طفلك ينام أمام التلفيزيون.. لأنه بذلك سيصعب عليه النوم بمفرده بعد ذلك.

٨- اجعل من مشاهدة التلفزيون مكافأة لهم عند إجتياز الإختبارات بأعلى الدرجات. اعلم جيداً أنه من الصعب القيام بذلك خاصة لو أصبح التلفزيون عاده مثل كثير من بيوتنا ولكن لو اتبعتي النظام السابق سيسهل عليكي ذلك.

التعامل مع طفلي في السوبر ماركت :

يعتبر الكثير من الأمهات الخروج للتسوق مع أطفالهم شيء صعب ومستحيل لعدم سيطرتهم علي الوضع وانطلاق الأطفال الغير طبيعي وسط السوبر ماركت.

فأنا لا ألوم الطفل مطلقاً فهو طفل لا يعي جيداً الالتزام بالأوامر والنواهي التي تفرض عليه فهو يجد نفسه وسط بضائع وألعاب وألوان مختلفة تلفت انتباهه فتثير لديه حب الاستطلاع والفضول يأتي دوره.

ولكن عليكي ان تتوخي الحذر بمعرفتك لبعض النقاط قبل التسوق :

١- خططي ما تحتاجين في التسوق
هل أنت حقا بحاجة إلى المرور في قسم الشوكولاتة أو الألعاب؟ ما لا يراه الطفل لا يستطيع الإمساك به لذا حاول تجنب الاقسام الملغومة بالمشاكل وقم بإنهاء مشترياتك بسرعة.

٢- قبل الذهاب الى التسوق، قل للأطفال بأنك لن تشتري الشكولاته ولا الألعاب في هذه الرحلة للتسوق، وبأنك لن تتسامح مع أي تصرف خارج عن السيطرة. الأطفال يتعلمون من التجربة وإذا عرفوا نقطة ضعفك فسوف يستخدموها ضدك دائما.

٣- أعط طفلك سبباً ملخصاً لماذا لا يمكنه أن يأخذ ما يريده الآن مثل: ' تناول طعامك ثم تناول الشكولاته.' لا تدخل في نقاش مطول مع الطفل لأن ذلك يعتبر تفاوض وكلما استغرقتما في الكلام كلما زاد تمسك الطفل بالغرض.

٤- قد يبدو وضعك محرجاً أمام الأشخاص الآخرين عندما يبدأ طفلك بضرب رأسه أو الإرتماء على الأرض. أنت تحاول تربية أطفالك لذا لا تهتم لما يقوله أو يفعله الآخرون.

تخيل ما يمكن أن يفعله بك الطفل إذا شاهد نظرة الضعف والخجل في عيونك!

٥- إذا استعملت الحلويات لمكافئته عندما يتصرف بطريقة جيدة، فسوف يربط الطفل السلوك الجيد بالحلويات دائماً. وبعدها لن يصمت ولا يهدأ حتى يحصل على مكافئته. استبدل المكافئات الحلوة بأخرى أفضل مثل الذهاب إلى النادي أو مديحه.

٦- لقد رفضت للتو أن تشتري للطفل لعبة كبيرة الحجم، ولكن لما لا تعوض له الخسارة. مثلا لا استطع شراء اللعبة الآن ولكنني استطيع شراء شيء أخر، هل تفضل قصة قصيرة أو كتاب تلوين؟ منح الطفل حق الاختيار يجعله يشعر بالسيطرة قليلاً وبالتالي لن تقمع شخصية الطفل في كل مرة تذهب بها إلى التسوق.

٧- حاول أن تبقي الطفل صغيرة مشغولاً بمهام صغيرة مثل الإمساك بقائمة المشتريات، اختيار الفواكه والخضار وأنواع العصير. بعض الأطفال الأكبر سناً سيحبون جر العربة أيضاً.

٨- وضع طفلك الصغير على عربة التسوق يجعلك في موضع سيطرة أكبر، لأنه بذلك لن يجري منك ولن يقوم بالركض بين الممرات أو الإمساك بالاغراض. أعط الطفل وجبة خفيفة قبل الذهاب إلى التسوق حتى لا يشعر بنوبات الجوع المفاجئة وبهذا تتجنب مشكلة

حل مشكلة الهروب من المذاكرة :

"ابني لايحب المذاكرة ولا يريد كتابة الواجبات المدرسية ويرفض دائما أن يذاكر حاولت معه بكل الطرق بالتشجيع والهدايا والمكافئات وأيضاً الحرمان والعقاب لكن دون جدوى"

ويشعر الوالدين عندما يرون ابنهم مقصر في حل واجباته فإنهم فيعتقدون أنه مهمل رغم توفر كل وسائل الراحة له. إلا أن عدم الاهتمام به يعطيه عدم الثقة بنفسه فقد يفعل الطفل كل شيء لكي يهرب من الواجبات المدرسية.

هذا التصرف قد يجعلنا نحكم عليهم بالأهمال ولكن هذا المفهوم خطاء كما يقول علماء النفس فيرون أن الطفل هنا يحتاج إلى مساعدة نفسية وليست مساعدة في حل الواجب.

كيف أحبب طفلي في المذاكرة والكتابة :

١- إذا كان طفلك في سن الحضانة يجب أن تحضري له أدوات كتابية كما يراها مع الكبار(مقلمة واقلام منوعة ومسطرة وممحاة ملونة) يشعر أنها لعب واخبريه أننا سوف نستخدمها في الكتابة والمذاكرة حتي تقومي بتحفيزه

٢- يشوفك انتي شخصياً جالسة معه تقومي بإتمام شغلك أو بتكتبي حتي يقوم بتقليد باهتمام والإلتزام التي تظهر منك في اداء عملك.

٣- المكافآت كالحلوي والأستيكرات وخصوصا لو شخصيات كرتونية سوبر مان سبونج بوب وميكي... الخ واللزق علي الأيدي والرأس وقولي له أنت ولد ذكي وشاطر

٤- يلزم تشجيع خارجي من الأب أو الجد والجدة... مثال/ انظروا مثال/ انظروا برااااافو أنهي كل واجباته المدرسية وحفظ النشيد كله.

٥- اتفقي مع معلمة في المدرسة أنك سوف تحضرين لها لعبة أو هدية تعطيها لابنك علي أنها من المعلمة نفسها تشجعه

بيها في المدرسة وتقول له لك عندي مفاجأة جميلة إذا اهتميت بالمذاكرة في البيت والمدرسة.

٧- الثبات علي مبدأ ونظام يعني لازم يبقي فيه ميعاد يومي للمذاكرة ولا يتغير لأي سبب اختاري ميعاد يبقي مستعد فيه وتبتدي حلقة التدريب والتشجيع والمكافأة فسوف تجديه هو من نفسه يعود من الحضانة أو المدرسة ينهي الواجب لكي يلعب أو يشاهد التلفاز أو يأخذ المكافأة.

٨- تنظيم الوقت مطلوب يرجع من الحضانة أو المدرسة يتغدي ينام قليلاً يستيقظ لأداء الواجب ثم يلعب أو يشاهد التلفزيون أو يلعب علي الكمبيوتر أكثر شيء يحبه اجعليه محفز ودافع له بعد المذاكرة.

سلبيات ضرب الأطفال :

يستخدم المربي الضرب كأسلوب للتربية والإرشاد وتعديل السلوك ضارب بعرض الحائط الجانب النفسي للطفل الذي سوف يتأثر سلبياً نتيجة هذا العنف وقد أثبتت دراسات وأبحاث كثيــرة أن الضرب ولا يجدي مفعاً لان:

١- فقد أثبتت الدراسات التربوية أن الأطفال لا يعرفون ولا يفهمون لماذا يضربهم أهلهم فلم يكتمل لديهم النمو اللازم ليدركوا أن الضرب سببه العقاب بسبب السلوك الخاطـيء الذي قام به.

٢- الضرب يعزز سلوك العنف عند الطفل قد يظن الطفل أنه إذا كان من حق أمه أن تضرب فلم لا يقوم بذلك هو أيضاً؟

٣- أنه من الممكن أن يكون طفلك قد اعتاد على ضربك إياه فى كل مرة يتصرف بشكل سئ فلم يعد يهاب الضرب بل يزداد تمرداً وقد يصل إلى مرحلة تحدي ويطلب منك أن تضربيه.. وبطلبه منك أن تضربيه كأنما يقول لك:"لا يهمنى الأمر ألم مؤقت ومن بعده أفعل ما أريد" فحذار من إهانته معنوياً بالكلمات أو جسديا بالضرب.

٤- الضرب بدل أن يخفي سلوك سيء بالعكس يدعم بجانبه سلوكيات أخري مختلفة كالتمرد والعنف والعناد والسلبية وضعف الثقة بالنفس وغيرها.

ومن سلبيات الضرب والتي تظهر علي الطفل :

- يولد الضرب العناد.
- يسهم الضرب في كراهية التعليم.
- يسبب الضرب الفشل.
- الضرب فيه إهانة للطفل.
- لا يجوز شرعاً ضرب الوجه.
- يولد الضرب العدائية عند الأطفال.
- يسبب الضرب القلق والاضطرابات النفسية.

- يقتل الضرب روح التفكير والإبداع.
- يميت الضرب الشجاعة.
- يولد الضرب الأنطواء والخجل.
- يزعزع الضرب ثقة الطفل بنفسه.
- يعلم الضرب الكذب والنفاق.
- يولد الضرب التمرد.
- يسهم الضرب في هروب الطفل من البيت.
- سهم الضرب في الإنحراف.
- يسهم الضرب في التفكك الأسري
- ضرب الأبناء قد يتحول إلى ضرب الزوجة

الحل السليم لتجنب الضرب عند غضبك:

١- ضع لنفسك ممنوعاً مطلقاً كأن تقولى لنفسك من الآن فصاعداً أمنع نفسى من ضرب ابنى.فتحويل الفكرة إلى كلام يساعدك فى التوقف عن ممارسة العنف الجسدي.

٢- عندما تفقدين السيطرة على غضبك أرسلى ابنك إلى غرفته فالابتعاد عن بعضكما يجعلكما تشعران بالهدوء أكثر، وبالتالى تتمكنى من استعادة رشدك والتفكير فى الحل المناسب.

الطفل وأفلام الكارتون :

لا أحد كان يخطر في باله ان قنوات الأغاني والكارتون التي يترك الأطفال أمامهم تسبب معظم المشاكل السلوكية واضطرابات النطق والكلام التي يواجهها الأطفال في الفترة الأخيرة.

فأثبتت الدراسات أن الرسوم الكرتونية سريعة الوتيرة تؤدي إلى اثار سلبية على الأطفال لأن العرض السريع للأحداث تشرك الحواس بدلاً من مشاركة مناطق الدماغ التي تعمل على الذاكرة والسيطرة، وحل المشكلات.

مثال: فعندما يرى الطفل شخصية للرسوم المتحركة الذي يقفز من مكان إلى آخر بشكل سريع أكثر بكثير مما هو عليه في الحياة الحقيقية فهذا يؤدي إلى أن يصبح الطفل عصبياً ويحول دون القدرة على التركيز".

وفي ألمانيا كشفت دراسة أن نحو ٢٠% من الأطفال في عامهم الأول يجلسون بانتظام أمام التلفاز مقابل ٦٠% للأطفال في عمر العامين بالإضافة إلى ان معظم أفلام الكارتون أصبحت تناقش أساليب قتال ورعب وعنف وهذا ينعكس بالسلب على تصرفات الطفل وسلوكه.

بالإضافة إلى التأثير السلبى على اللغة فمعظم من يشاهدون تلك الأفلام يتكلمون بنفس الطريقة ويفقدون الحوار الطبيعى كأقرانهم مما يسبب الإحراج والخروج عن المألوف.

والجدير بالذكر أيضاً أن الطفل يشاهد تلك الأفلام معظم الوقت ويعزله عن ممارسة أى نشاط أو تواصل اجتماعى أو رياضة أو تنمية موهبة والتحصيل الدراسى فى بعض الأوقات.

نصائح تساعدك لإبعاد طفلك عن التلفاز:

لو كان أكثر من ساعتين إليك بعد الأقتراحات لحل هذه المشكلة:

١- لا تجعل أطفالك يقضون أجازتهم الأسبوعية كلها أمام التلفزيون فمن الممكن أن تقسم وقت الأجازة ما بين الأنشطة المختلفة.

٢- إقترح بعض الأنشطة المختلفة على طفلك مثل القراءة، ممارسة رياضة معينة، الذهاب في نزهة..

٣- إن أصبح التلفزيون مصدر للضرر ضع قفلاً على التلفزيون حتى يتخلص أطفالك من التعلق بيه لفترة محددة.

٤- سجل البرامج أو الأفلام ومن ثم قم بحذف الإعلانات مثل إعلانات الأكل المضر وبذلك تضمن عدم تأثر أطفالك بتلك الإعلانات وتقلل من الوقت الضائع.

٥- إذا تم سن السنة الي ٣سنوات لا تعود طفلك علي صوت الأغاني والكارتون بشكل مستمر فأنت من قمتي بتعويد الطفل عليها من نعومة أظافره فأشغلي وقته بما يفيد وينمي مهارات.

طفلك والسلامة المنزلية :

الطفل في سنواته الأولي مفعم بالحيوية والنشاط والفضول وحب الأستطلاع فيحب أن يبحث ويكتشف كل شيء في العالم المحيط به ويصبح منعك له وتعنيفك له كبت له ولتطور قدراته ومهارات العقلية فعليكي أن تشاركيه بحذر وتكوني معه في اكتشاف العالم من حوله وتتممي علي إجراءات الطوارئ والأمان.

مثال:

١- أحمى طفلك من الحروق

لا تحملى أى أطعمة أو مشروبات ساخنة وأنت تحملين طفلك فى نفس الوقت

لا تضعى الأطباق والأكواب الممتلئة على حافة المنضدة

· لا تطبخى وأنت تحملين طفلك

٢- تعبرين الشارع مع طفلك

سيرى على الرصيف وإن لم يوجد سيرى على الناحية اليمنى من الشارع

أستخدمى أنفاق المشاه إن وجدت

لا تعبرى بين السيارات الراكنة

عند العبور أمام العربات أحذرى لأن برغم بطئها فإنها لا تستطيع التوقف مرة واحدة عند عبور الشوارع ذات الاتجاهين

أنظرى لليمين واليسار قبل العبور.

٣- سلامة طفلك أثناء ركوب الدراجات

تأكدى دائما من أن فرامل الدراجة تعمل جيداً

لا تجعليه يركب الدراجة حافى القدمين لأن ذلك يصعب عملية تحكمه فى الدراجة

لا تجعليه يركب الدراجة بجانب حمام السباحة
اشترى له خوذة إن أمكن

٤- سلامة طفلك فى المطبخ

إذا كان طفلك يساعدك فى الطهى، فيفضل أن تجعليه يرتدى ملابس بأكمام قصيرة لتجنب ملامستها للنار ويفضل ربط الشعر بالنسبة للبنات.

احرصى على إبقاء أرض المطبخ جافة دائما لحماية طفلك من الإنزلاق.

اغلقى أى جهاز بالمطبخ لا تستخدميه فى الوقت الحالى.

ضعى المنظفات فى مكان بعيد عن متناول الأطفال.

لا تتركى طفلك وحده فى المطبخ خاصة إذا كان هناك شىء على النار.

لسلامة طفلك فى عمر عام:

عندما يستطيع طفلك الوقوف، أجعلى مرتبة سريره فى أكثر وضع منخفض

لا تضعى مفارش على الطاولات لأن طفلك قد يسحبها ويوقع ما يوجد على الطاولة عليه

ضعى المصابيح الطويلة خلف الأثاث

١- سلامة طفلك على الشاطىء وعند حمام السباحة

تجنبى الذهاب لهذه الأماكن ما بين ١١ صباحا لـ ٣ عصرا لأن أشعة الشمس تكون ضارة فى ذلك الوقت

احميه من الشمس بإستخدام كريم الحماية واجعليه يرتدى قبعة. فى الشواطىء المليئة بالأحجار والقواقع والشعب المرجانية اجعليه يرتدى حذاء مخصص للبحر حتى لا تنجرح قدميه

احرصى على مشاهدته دائماً وهو داخل البحر أو حمام السباحة ولاتنشغلى عنه بقراءة كتاب أو إجراء مكالمة هاتفية

تذكرى دائما أن العوامات ليست بديل عن مراقبتك

لا تجعليه يأكل أثناء السباحة، فذلك قد يسبب الأختناق

أكدى عليه عدم شرب ماء البحر أو حمام السباحة

فى وجوده بصحبة أطفال آخرين، أكدى عليهم عدم دفع أحدهم للآخر فى حمام السباحة على سبيل الهزار

اشرحى له ضرر لعبة "أنا بغرق" وأنها قد تسبب له مشكلات في حالة وجود خطر حقيقي

٢- شراء لعب لأطفالك

تجنبى الألعاب اللي ليها أطراف حادة

الألعاب التى تحتوى على قطع صغيرة لأن الطفل ممكن يبلعها

الألعاب اللي فيها شرايط، خيوط، سلاسل، أوتار، أو حبال لأن الطفل ممكن يلفها حوالين رقبته

المسدسات التى تطلق أشياء بلاستيك لأنها ممكن تصيب عينه

اقرئي المكتوب على العلبة قبل الشراء للتأكد أن اللعبة مناسبة لعمر الطفل.

٣- أحمى طفلك من الكهرباء

أفصلى الأجهزة التى لا تستخدميها فى الوقت الحالى عن الكهرباء

تأكدى أن أسلاك الكهرباء ليست فى متناول طفلك ومن الأفضل أن تخفيها وراء الأثاث

أستخدمى المشترك بدل من المحول لأنه آمن

أشترى أغطية للمقابس الكهربائية.

كيف تعلمي طفلك الاعتذار؟

"قل" آسف" لأخيك. معظمنا يطلب من ابنه ان يعتذر بين الآونة والأخرى. وقد يكون من يعتذر منه أخاً او قريباً او أحدنا نحن الأهل."

ولكن في كثير من الأحيان لا نحصل من الولد إلا على كلمة آسف يقولها بشفاهه بدون أي معنى فيها. لا بل يصبح الإعتذار مهزلة فعلاً.

إجبار الولد على الاعتذار

عندما نجبر الولد على الإعتذار، وهو لا يشعر بالندم والخطأ لن نجدي نفعاً من ذلك بل على العكس من ذلك سيجعله هذا الإرغام على الإعتذار يشعر بالضغينة والكرهيه من الشخص الذي سيعتذر منه وسيحكم علاقته به ويشعر بشيء واحد: الشيء الوحيد الذي أنا آسف عليه هو أنهم عرفوا بما فعلت"

الواقع أن الأولاد بحاجة إلى الإعتذار عندما يخطئون ولكن عليهم في الوقت ذاته أن يتعلموا الإعتذار بالطريقة الصحيحة.

كيف نعلمهم الإعتذار:

١- علينا أن نقضي بعض الوقت لمساعدته على رؤية وجهة نظر الشخص الذي أزعجه او أهانه.

٢- علينا أن نسأله إن كان ما حدث معه، يستحق ردة فعله تلك.

٣- علينا ان نعلمه الإعتذار بالطريقة المناسبة ومن قلبه لا من شفتيه.

٤- يجب أن نكون كالوالدين قدوة حسنة للطفل فإذا أخطأنا أمامه يجب أن نعتذر ونعترف بأخطائنا.

٥- إذا أخطأ احد في حق الطفل لازم عليه الاعتذار إلا وقد يأخذ الطفل أن الإعتذار شيء مهين لا يقبله أحد وأنتم تفرضونه عليه فيأبي الإعتذار.

النوم عند الأطفال من عمر الشهور إلي السنوات الأولي :

عندما تشعرين أن طفلك أصبح كبيراً بما يكفي للنوم بمفرده وعلي استعداد لتدريبه علي ذلك فلتقدمي علي هذه الخطوة ولكن عليكي أن ترتبي غرفته وتحببيه فيها ولا تجبريه علي النوم في البداية بمفرده والتهديد والتعنيف خطأ فادح.

ولمساعدة طفلك فى القيام بذلك اقرئي هذه النصائح:

١- في العموم الأطفال لا يتمتعون بالمرونة، ويجدو الطمأنينة عند معرفة الأشياء، لذلك فمفاجأته بتغيير كبير مثل هذا، قد تقابل بالرفض، إلا إذا كان لديه الوقت ليعتاد على الفكرة أولاً.

٢- اخبرى طفلك أن الانتقال إلى سرير هو أمر جيد، لأنه أصبح كبيراً ولم يعد طفلاً، لذا فإنه يحتاج إلى "سرير كبير" تماما مثل ماما وبابا.

٣- طفلك قد يستمتع بمساعدتك فى اختيار الملاءات الجديدة التى ستوضع على السرير الجديد.

٤- إذا كان المكان يسمح بذلك، قد ترغبين فى إعداد السرير الجديد في غرفة نوم طفلك، بينما لا يزال يستخدم المهد، حتى إنه يمكن أن يستلقى ويلعب على السرير بدون أى ضغط على النوم فيه، يبدأ بعض الأطفال فى أخذ قيلولة خلال النهار في السرير الكبير ثم يعودون إلى المهد أثناء الليل.

٥- حضريه للنوم بهدوء على السرير قبل أن تتمنى له نوم هانئ، ربما من خلال قراءة كتاب أو حكاية قبل النوم.

ولكن يمكنك إضافة الضوء السهارى فى غرفة الطفل، أو اتركى الضوء خارج غرفة نومه، بينما هو يحاول التكيف مع الحياة فى سريره الجديد.

٦- بمجرد إزالة المهد من غرفة نومه، حاولى وضع السرير فى نفس المكان، بذلك سيجد أنه من الأسهل التعود على النوم فى الليل فى سريه الكبير، إذا كان فى نفس مكان مهده القديم.

٧- لا تطيلى تواجدك فى غرفة نومه بعد أن تتمنين له ليلة سعيدة، حتى لا يشعر أن هذه الخطوة هى شيء أكبر مما هى عليه فى الحقيقة، أو جعله يقلق بشأن تركه وحيداً فى سريره بالليل.

٨- إن أراد طفلك قراءة عدة كتب ومشاهدة أفلام كارتون، فلا بأس، لكن يجب أن يكون هذا قبل وقت النوم. وقت النوم يعني بعض المهام مثل تنظيف الأسنان وارتداء البيجاما والدخول للسرير، ويمكن قراءة كتاب أو غناء أغنية كمكافأة على الطاعة والسلوك الجيد.

٩- اوعديه بمكافأة مقابل الالتزام بوقت النوم. يجب أن يظل طفلك في غرفته ويُجب ألا تسمحي بعكس ذلك. حتى لو أغلقت عليه الباب. في البداية قلت لنفسي أن هذه فكرة غير آمنة وعندما قلت ذلك لإحدى الأمهات قالت لي: ماذا؟! غير آمنة؟! لماذا؟ هل تحتفظين بسكين في غرفتها؟ إنها بالطبع في أمان. إنك تربين طفلك وتعلميه السلوك الصحيح.

١٠- كوني حازمة. بعد بضع ليالي، سيمتثل طفلك للنظام الجديد. إذا جاء إليك في منتصف الليل امنحيه قبلة وضمة. واسأليه إن كانت يحتاج الحمام أو كأس من الماء ثم أوصليه لغرفتها واتركيه. فيما بعد سيصبح وقت النوم من أفضل أوقاتك مع طفلك.

كيفية تنظيم النوم لأطفال الرضع :

١- لا تجعلى طفلك يعتاد على النوم وأنت تحمليه بل حاولى أن

تعوديه علىٍ النوم وحده بعد وضعه فى سريره حتى إذا استيقظ ليلاً عاود وحده النوم دون مساعدتك.

٢- إذا استيقظ طفلك ليلاً وبكى لا تذهبى له بسرعة بل اتركيه دقائق قليلة وإذا تكرر واستيقظ مرة أخرى بعدها وبكى أتركيه فترة أكبر فربما ينام وحده ولا تقلقى فذهابك له بعد هذه الفترة مهما طالت يجعله يشعر أنك بجواره دائما.

٣- حاولى ألا تجعلى طفلك ينام أثناء الرضاعة حتى لا يرتبط معه النوم بالرضاعة فإذا لاحظت نوم طفلك وهو يرضع ضعيه على سريره حتى يستيقظ من جديد ليكمل رضاعته وحاولى أيضا أن تبعدى مواعيد رضاعته قبل مواعيد نومه بفترة وجيزة سواء كان نومه ليلاً أو نومه فى فترة القيلولة.

٤- هيئى لطفلك جو مناسب للنوم من غرفة هادئة وإضاءة خافتة ونوافذ مغلقة لتجنب تيارات الهواء.

٥- تغطية الطفل وهو نائم تجعله يشعر بالأمان لذلك ضعى طفلك على جانبه أو على ظهره وغطيه داخل فراشه.

٦- ضعى روتين ثابت لطفلك قبل النوم مثل أن يأخذ حمام دافئ قبل موعد نومه الثابت ثم يشرب اللبن وتضلي جنبه لفترة تحكي له قصة جميلة فى سريره كي تجعلي مسألة النوم شيء مجبب.

٧- أحرصى على قضاء وقت ما قبل النوم بجوار سرير طفلك وأجعليه يشعر بوجودك لأن وجودك بجانبه يعنى له الأمان مما يجعله ينام مطمئناً.

٨- الوقت الذي يسبق النوم يجب أن يكون هادئ بعيد عن التليفزيون والكمبيوتر حتي يكون النوم أسهل وأسرع.

٩- إذا كان طفلك يرتدي الحفاضة فأحرصي علي تغيرها قبل النوم وإذا كان مازال في رحلة التدريب علي الحمام لإحرصي علي إدخاله الحمام قبل النوم.

تعليم الطفل الاعتماد علي النفس

"أريد ان اعلم ابني الاعتماد علي نفسه بشكل معقول تدريجياً حتي لا يصبح شخص اتكالي واعتمادي فيؤثر في شخصيته عند الكبر"

لتحقيق شخصية طفل متماسكة ويعتمد علي نفسه فينبغي أتباع الخطوات التالية:

١- ضرورة تنظيم الحياة اليومية للطفل عن طريق تحديد وقت مشاهدة التلفزيون ووقت آخرٍ للعب مع تحديد وقت للنوم بما لا يقل عن ٨ ساعات يومياً.

٢- تدريب الطفل على الأعتماد على نفسه في ارتداء ملابسه وتناول الطعام واستخدام الحمام.

٣- التواصل مع الطفل عن طريق التحدث معه والأستماع إليه ومشاركته اللعب.

٤- تعليم الطفل كيف يشارك الأطفال الآخرين اللعب وكيف يختلف معهم أحياناً.

٥- تشجيع المهارات الاجتماعية مثل مساعدة الآخرين والتعاون معهم والاهتمام بهم.

٦- كن القدوة الحسنة لطفلك، فالطفل يحب التقليد والآباء هم أهم معلمين لأطفالهم.

٧- توفير المطبوعات مثل المجلات والكتب والقصص ليطلع عليها، وكذلك الأدوات والألوان ليرسم ويلون ويكتب ويشخبط

فائدة قراءة القصص للأطفال :

"ما أحلى أن نسمع أطفالنا يقولون ويرددون "كــان يامــا كان، كان فيه مرة ولد او بنت وتوته توته فرغت الحدوته حلوة ولا ملتوتة"

الطفل يتلقي كل ما يدور حوله من مثيرات سمعية وبصرية وكل هذا يؤثر في سلوكياته كثيرا فهل يمكن ان نستخدم القــصة فى توجيه بعض الإرشادات لأطفالنا بشكل غير مباشــر احكــي لطفلك قصه يوميا قبل النوم

ولكن يجب الأخذ في الأعتبار :

١- السماح للطفل بتوجيه الأسئلة أثناء سرد القصة وهذا الأمر فى غاية الأهمية لأن هذا يعنى أن طفلك متفاعل مع القصة ولديه عقل يعى ويدرك ولديه ملكة التفكير ولابد من إجابة الأسئلة بصدق.

٢- لا بد من طرح أسئلة على الطفل لإرسال رسائل له عن طريق هذه الأسئلة وتوجيهه للنقاط الهامة والعبرة من القصة.

٣- استخدام إسلوب التشويق بالسكوت لبرهة وترك الطفل يطلب استكمال القصة وكذالك استخدام أسلوب التمثيل وتغيير نبرات الصوت واستخدام حركات اليد.

٤- دعى طفلك يحاول اخبارك بالقصة وإستمتعا معا بتكرارها وتمثيلها وهكذا يتم إثراء مفرداته اللغويه كما ينمى مهارات التواصل معك ومع ذاته ويمكنه التعبير عن نفسه.

طفلي يتحدث مع الألعاب :

"لماذا يتحدث الأولاد إلى أنفسهم وإلى ألعابهم ؟ هل هذه العادة هامة لصحتهم النفسية أم لا؟ وهل على الأهل الإصغاء إلى حديث الأولاد مع أنفسهم؟"

يتحدث أطفال مرحلة ما قبل المدرسة إلى أنفسهم وإلى ألعابهم وأحياناً إلى أصدقائهم الخياليين.

أصغي إلى مخاطبته لنفسه كلما سنحت أقل فرصة (من دون أن يلاحظ ذلك) لأنك بذلك ستكسبين منفذاً لفهم أفكار طفلك.

أن الأطفال يكلمون أنفسهم لسببين:

أولاً: ليرسخوا ويثبتوا ما يعرفونه مسبقاً.

وثانياً: ليعلموا أنفسهم أكثر.

إليكم مثالاً طريفاً عن الطريقة التي تتيح للطفل أن يتعلّم من خلال مخاطبة الذات.

كان طفل يلعب بدراجة بلاستيكية صغيرة، يدحرجها من تحت عدة أشياء في الغرفة.

وبعد القيام بذلك لبعض الوقت، بدأ يلاحظ أن الانحدارات تتيح لدراجته الانتقال بسرعة أكبر.

ثم بدأ يقول لنفسه (أجري بسرعة ولا تتوقفي) وكان واضحاً جداً أنه اكتشف العلاقة بين الانحدارات ومستوى السرعة الأكبر، لأنه كان يشرح لنفسه ما كان يجري.

فاللعب يجعل الطفل يكتسب مهارات جديدة ومفيدة يقوم باكتشافها هو بنفسه معتمد علي التفكير والتحدث بصوت وكأن شخص أخر يبادله الحديث فقط أستمعو لهم ولاحظوا مدي التفكير والمهارة في الحوار.

طفلي لا يثق في نفسه ويكره هيئته الجسدية:

"بنتى عندها عشر سنين بس مش عجبها لـــون بـــشرتها سمراء قليلا عن باقي أخواتها فى البيت والموضـــوع ضـــايقها وعملت كل شئ كي احببها فى حالها وهي غير مقتنعـــة مـــاذا أفعل ؟؟"

كثير من الأطفال عند إدراكهم ونمو اســتيعابهم ويقومـــوا بمقارنة أشكال ملامحهـــم وأجـــسادهم بـــإخوانهم وبأصـــدقائهم وللأسف الأهل يساعدون في ذلك من باب المرح والسخرية وهذا خطأ كبير.

ولعلاج هذه المشكلة :

١- إذا كنتي تقومي بإلقاء اللوم علي الطفلة وتسخري من لون بشرتها من باب الدعابة والمزاح أو يقوم أحد بذلك فالطفل ممكن أن يكره نفسه وجسده بسبب هذه التعليقات السخيفة ويظل هذا الشعور ملازم له باقي حياته وحتى لو كانت البنت سمراء ، فهل الله عز وجل ميز الأبيض عن الأسمر او الرفيع عن السمين؟؟

٢- لا تعلقوا على الموضوع ولا تأتو بسيرة سوداء نهائي ولا كأن أي شخص ملاحظ انها تكره الأسود ولكن من ناحية أخرى يجب ترسيخ ثقة الطفلة في نفسها ومدحها ومدح جمالها بإستمرار بعيداً عن الاتيان بسيرة لون بشرتها نهائيا وبالتدريج ستسعيد ثقتها بنفسها وتنسى الأمر.

٣- ودائما ازرعي ثقتها بنفسها في اختيار ما يناسبها من ملابس وأكسسوارات.

٤- احكي لها قصص بسيطة عن أبطال لم يمنعهم أي شيء من ثقتهم بأنفسهم حتي أصبحو شئ كبير في مستقبلهم.

ابني يرفض المدرسة :

"ابني رافض الذهاب للمدرسة كل صباح بالعيط والمحايلة وكل الطرق ومللت من نفس الحوار كل يوم أعمل ايه ؟؟"

تعانى بعض الأمهات من رفض طفلها الذهاب للمدرسة وإصراره على عدم الأستيقاظ فى الصباح، مما يشكل نوعاً من الضغط والتوتر النفسى، حيث يفشل عدد كبير من الأمهات فى إقناع أولادهن بهذا الأمر.

فهناك بعض النصائح للأمهات من أجل التعامل مع الطفل فى حالة رفضه الذهب للمدرسة:

١- يجب أن تعرف الأم كيف ينظر الطفل للمدرسة، وهل هى بالنسبة له شيء مفضل أم لا؟

٢- إذا كان يصرخ قبل الذهاب إلي المدرسة فعليها أن تعرف السبب وراء ذلك، فربما يكون هناك صديق أو مدرس يجعل الطفل ينفر من المدرسة، وهنا على الأم أن تتحدث مع الطفل بلغة سلسة يفهمها، ويكون قادرا على الإفصاح من خلالها.

٣- يمكنك مشاركته حياته المدرسية بأن تخصص له يوماً أسبوعياً تقضيه معه حتى وإن كان ذلك بالفسحة المدرسية، ولا مانع من مشاركته بعض الألعاب عقب العودة من المدرسة حتى يمكنه إفراغ الطاقة الزائدة لديه.

٤- ويمكن فتح باب للحوار معه عن أهمية المدرسة وكيف تنقله لمرحلة يحقق فيها حلمه مع التأكيد على أهمية الحوار اليومى.

٥- اجعلي هناك تواصل دائم بينكي وبين المعلمة في الفصل حتي يعلم الطفل دائماً أنكي تتابعيه ولا تهمليه فينفر من المدرسة التي هي سبب في بعدك عنه.

كيف تخبري طفلك الوحيد بحملك الثاني؟

"مبروك..حايبقي عندك أخ /أخت..يلعبوا معاك" فور إخبارك لطفلك الوحيد بهذه المعلومة الجديدة لحملك بأخ له، لا يغرنك سعادة طفلك الأول بالضيف الجديد «أخيه أو أخته»، لأنه عليكِ أن تواجهي بركانه الداخلي الخامد، فهو يرى أن هناك محتل صغير استولى على منطقته، بل سيتقاسم معه كل شيء، بدءاً من الحنان وانتهاء بغرفته ووالدته.

عليك اتباع بعد النصائح والإرشادات خلال الحمل وبعد الولادة، حتى تقللي من غيرة طفلك، وما يترتب عليها من تصرفات.

أثناء الحمل:

١- لا تخبري الأخ الأكبر باكراً ولا متأخراً بقدوم أخ له، ربما عليكِ أن تنتظري حتى تبرز بطنك لتخبريه، وإذا أخفيت عنه النبأ لعدة شهور فلا تتكلمي عن الموضوع بحضوره، لأنه سيشعر بأنه منبوذ، وإذا لاحظت نفوراً وتوتراً منه.. فاخبريه بكل هدوء.

٢- لا تكرري الشكوى من الحمل، وأنك لا تستطيعين اللعب معه، لأنه سيكره المولود الذي أرهق أمه وحرمه من اللعب معها.

٣- حاولي أن توكلي بعض المهام البسيطة لزوجك.

٤- بعد الولادة قدمي له هديه (هذه هديه لك من أخوك/ أختك).

٥- اذهبي معه لمحل الهدايا ليختار هو أيضاً لعبه لأخيه الصغير.

بعد الولادة :

١- حدثيه عن أخيه وليس أخيه «الصغير»، حتى لا يتحول بالقوة للأخ «الأكبر» للطفل الصغير.

٢- حاولي تجنب الكلمات التي تدعو للتمييز، مثل (أخوك - أختك - كبير - صغير)، للتخلص من الغيرة بينهم، ويمكنك قول: «أحمد هل يمكنك مراقبة سارة حتى أعود من المطبخ؟»، لأن التوجه بالهوية التي تخصهم وحدهم ولا يتقاسمونها مع غيرهم تشعره بالاستقلالية، دون الاعتماد على ترتيبه بين أخوته.

٣- لا تجبري طفلك على الشعور بالسعادة أو التظاهر بالفرح لقدوم أخيه أو أخته، دعيه يعبر عن مشاعره ببراءة، حتى لو كانت مشاعر سلبية، تقبلي مشاعره بهدوء.

٤- لا تدفعيه للشعور بالذنب، لأنه لا يشعر بالحب تجاه أخيه، ومن المحتمل أن يكرهه لأنه شريكه في كل شيء حتى أمه.

٥- حاولي أن تنقلي إليه رسالة أنه ليس مضطراً أن يحبه أو يبغضه، فهي مشاعر ستزول مع الوقت، وسيشعر أنه مُنح قيمة وقدراً، على الرغم من وجود الطفل الجديد، وبذلك ندفعه ليأخذ الوقت الكافي للتكيف مع الوضع الجديد.

٦- خصصي جزء من وقتك لكل طفل على حدا.لتعطي كل منهم الحب والأهتمام اللذان يحتجونه بفردية.

٧- لا تحملي الطفل الكبير الكثير من المسئوليات، حتى لا تسرقي منه طفولته ويزداد كرهه لأخيه.

٨- عبري عن مشاعرك تجاهه وأشعريه أنه مميز عن غيره، ولا يشبهه أحد، مثل: «أحب فيك صوت ضحكتك»، وكرري قدر الإمكان كلمة أنت.

٩- اخبريه بكل وضوح إذا قل اهتمامنا بك.. فإن ذلك لا يعني أن حبنا لك قد قل، على العكس .. فعندما يكبر الأولاد يفتخر بهم أهلهم ويحبونهم كما من قبل.

١٠-إذا اشتكى من أنكم تقبلون أخيه أكثر وتهتمون به أكثر فذكريه لا تنسي أنك انت أيضاً كنت صغيراً مثله في يوم من الأيام، وكنا نهتم بك تماماً مثله.

متي تقومي بإعطاء صغيرك الحلوي ؟؟

يلاحظ عند الخروج للتنزه أو عند زيارة الأقارب أو حتى أحيانا عند زيارات الطبيب، نجد كل شخص يسرع في تقديم الحلوى للطفل كعامل جذب للمكان، ولكن هل يمكننا تقديم الحلوى للطفل؟ أم هذا مضر بالنسبة له؟.

هل يمكنك تقديم الحلوى لطفلك؟

يتفق الخبراء على أنه من الأفضل الحد من الحلويات قدر الإمكان، ولا نقصد بالحلويات فقط الحلوى «البنبون»، ولكن أيضاً ينبغي الحد من السكريات الموجودة في بعض الأطعمة والمشروبات مثل المربى والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة بشكل مبالغ فيه، أو أحيانا بعض الأطفال يتناولون السكر بصورته.

وذلك لأن الكثير من الحلويات قد تؤدى إلى عدة مشاكل للأطفال منها:

١- فرط نشاط الطفل وتقلب مزاجه: فإذا لاحظت ذلك على الطفل أو حتى لاحظت قلة تحصيله الدراسى وأحيانا شكوته من الصداع، فاعلمى أن كل ذلك من كثرة تناوله للحلوى.

٢- آلام بالبطن: إذا لاحظت أن طفلك يشتكى من آلام البطن العادية، وكان يتناول الحلوى بكثرة، فينبغي عليكِ اخباره أن السبب فى ذلك هو كثرة تناوله للحلوى، وستجديه من تلقاء نفسه قلل من تناولها وستتحسن حالته بإذن الله.

٣- تسوس الأسنان: أعتقد أن ذلك سبب كافى لمنع طفلك من المزيد من الحلوى، وبخاصة إذا كان صغير السن وليس لديه أسنان قوية.

٤- الحلوى ليست غذاء حقيقى: إذا أردت تقديم الطعام لطفلك ورفضه، فاعلمى أن الحلوى هى سبب ذلك، وينبغى عليكِ فى هذه الحالة الحد من الحلوى، لأن الحلوى ليست غذاء

حقيقى، ولكن طفلك يحتاج إلى العناصر المغذية المهمة لنمو جسمه وعقله.

٥- الحلوى تعطى طفلك الطاقة، ولكن بما لا يكفى لنموه الصحى: حيث أنك ستلاحظين الطاقة التى يحصل عليها طفلك بعد تناول الحلوى، ولكن هذه الطاقة لا تكفيه لنمو صحى، وينبغى عليكِ أن تفهمى طفلك أن الغذاء الحقيقى الصحى سيجعله أقوى وأكثر سعادة وأكثر صحة، وأيضا اخبريه بمساوئ تناول الحلوى بكثرة، حتى يساعدك فى الحد من تناولها.

فى أى عمر ينبغى عليك تقديم الحلوى لطفلك؟ ومـــا هـــى الحلوى الأقل مساوئ من غيرها؟

١- ينصح الخبراء بتأجيل تقديم الحلوى لطفلك قدر الإمكان، فعلى الأقل يمكنك تقديم الحلوى لطفلك بعد عمر العامين، ولا تنسى أن تعلم عادات الأكل الصحيحة تنشأ فى وقت مبكر من عمر طفلك، فإذا تعود على تناول الغذاء الصحى فى سن صغير، فسوف يريحك بقية حياته.

٢- ينبغى عليكِ عدم تقديم الحلوى الصلبة «البنبون» لطفلك قبل عمر أربع سنوات، لأنها قد تعرضه - لا قدر الله - لخطر الاختناق، حيث أن طفلك الصغير لا يستطيع مضغها وهى سهلة الانزلاق إلى أسفل الحلق، فيمكنك استبدالها بقطع الشكولاتة سهلة الذوبان فى فم طفلك.

٣- يمكنك مسك العصا من المنتصف - كما يقولون، كأن تقدمى لطفلك الحلوى كما يحب، ولكن بخياراتك الذكية، كأن تعطيه الآيس كريم فعلى الأقل هو يحصل على نسبة من الكالسيوم فى هذه الحالة ..وهكذا، ولا تستخدمى الحلوى كمكافأة لطفلك أبداً، حتى لا تزيد رغبته فيها، فيمكنك اعطائه أى شيء آخر كمكافأة مثل لعبة جديدة.. وهكذا.

تأثير موت أحد علي الطفل :

"زوجي توفي من شهر ولا أدري كيف أخبر ابنتي وهـــي عندها ٤ سنوات وأخشي أن يؤثر علي نفسيتها ماذا أفعل ؟؟"

في سن ما قبل ال٨ سنوات لا يدرك الأطفال معني الموت فيكرروا الكلمة دون فهم ولو كان الطفل اصـــغر مـــن ٤ أو ٣ سنوات فالأمر يزداد سوء

ولكن سنحاول توصيل الخبر بشكل بسيط يتفهمه الطفل:

١- كوني صادقة ولا تكذبي أبدًا فتقولي لقد سافر أو غير ذلك اشرحي الأمر بكلمات مناسبة بشكل لا يرهبه كاستخدام مفهوم الجنة بدلاً من المقبرة وشرح شكل الجنة بما يتناسب مع عمره.

٢- لا تصديه عن طرح الأسئلة بل شجعيه على سؤالك فهذا يحسن من نفسيته ويجعل عقله مفتوحًا أمامك فتستطيعين معرفة ما يدور في داخله.

٣- إذا كان أحد أفراد أسرته مريضًا أو مسنًا، اشرحي الأمر من البداية. لا تتكلمي بالطبع عن الموت قبل حدوثه لكن اشرحي لماذا يتعب المسن أكثر منا ولماذا يحتاج الطبيب وهكذا.

٤- استخدام عبارات مثل لقد سافر، أو لقد نام قد تجعل الصغار يخافون من فكرة السفر والنوم.

٥- اتركيه يعبر عن حزنه بالبكاء وغيره ولا تطالبيه بالكف عنه.

٦- إن كانت فكرة الموت ظهرت بسبب موت جنينك -أخاه القادم- مثلاً، فعليك مناقشة فكرة الإجهاض بما يتناسب مع عمره، وقد يشعر بعدها بالذنب بسبب أنه مثلًا كان يشعر بغيرة وتمنى في سره لو يموت ولا يأتي.

٧- اطلبي المساعدة من الأصدقاء والأقارب وعليك أن تطلبي منهم توحيد طريقة التعامل وإذا احتاج الأمر لطبيب نفسي فلا تأجلي الأمر واطلبي المساعدة علي الفور.

العنف الأسري وضرره علي الطفل :

"زوجي كثير الشجار معي ويحدث أن يتطور الموضوع للضرب وهذا أمام بناتي التوأم وعمرهم ٣ سنوات وتحدث إليه كثيراً أن يتمالك أعصابه لأن البنات سلوكيتهم اتغيرت أصبحوا أكثر عدوانية وبكاء ويستيقظون ليلاً علي أحلام مفزعة وصريخ وأصبحت أنا أيضاً لا أسيطر علي مشاعري وأضربهم وأسبهم بأقبح الألفاظ ماذا افعل؟؟"

العنف الأسري نوعان إما عنف بين الزوجين وله تأثير بالغ على نفسية الأطفال وعلى رؤيتهم المستقبلية للحياة ومفهوم الأسرة والزواج وعلي سلوكياتهم من عصبية وعناد وتمرد أو عنف أسري كامل بين الزوجين ومن الأبوين تجاه الأبناء وبالتالي بين الأبناء بعضهم البعض.

فإن العنف قد ينقسم إلى عنف لفظي كالسباب والأنتقاد والتحقير والإهانة.

وآخر جسدي كالضرب والعض والركل وصولاً إلى العنف الجنسي وهو أشد الأنواع وأكثرها تأثيرًا على النفس وتدميرًا للطفل.

ويظهر الأطفال ردود فعل جسدية مختلفة قد يصاب الطفل بأعراض مثل قلة النوم والشعور بألم في البطن والرأس وضعف المناعة وازدياد حالات المرض والتبول الليلي أو ظهور إشكالات في النطق وغيرها.

أما ردود الفعل النفسية فهي عديدة وقد تستمر للأبد حتى وإن بدا أن الابن تعافى منها ومارس حياته طبيعيًا، ومن تلك الآثار النظرة السلبية للحياة وللأسرة وللحب والزواج، والإنحدار إلى مستنقع الإدمان على الكحول والمخدرات خاصة عند الذكور بينما تحاول كثير من الإناث الانتحار.

انصحك أيها المربي أم/ أب في العنف تجاه الأبناء:

١- أن تخرجي من عقلك أن الضرب هو وسيلة التربية الوحيدة. لا تضربي طفلك في لحظة غضب وإنما بعد أن تهدئي وتفكري هل يستحق الخطأ الضرب أم لا ؟ وتذكري أنك تربينه لا تنتقمين منه بسبب الزوج.

٢- تذكري أنه سيأتي اليوم الذي تكبرين فيه وتحتاجين لطفلك فإن كنت وزوجك أبوين محبين فتأكدي أن أبنائك سيكونوا من البررة المحبين بينما لو كانت علاقتكما سيئة فربما ترين من كره أطفالك لك أو عقوقهم ما يؤلم فكما تدين تدان.

٣- لا يجب أن يضرب الطفل بتاتًا لأي سبب من الأسباب قبل سن السابعة لأنها سن التمييز وما قبلها يكون عقله أقل قدرة على تقدير الخطأ وحجمه ويجب أن يكون الخطأ يستحق الضرب في الأساس وكما قلت لك ألا يكون في لحظة الغضب حتى لا يكون قاسيًا وحشيًا.

٤- عليك الأتفاق على أسلوب تربية. مناسب والتعود على الصبر والحلم مع أطفالك وكذلك زوجك..هذا تقريبًا فيما يخص العنف منك أو من زوجك ضد الأبناء.

ونصيحتي لكم كزوجين تجاه العنف الأسري :

١- عليكما أن تجدا حلولاً لمشكلاتكما المرة تلو المرة وأن تتواصلا وتستعينا بمن يمكنه تقديم المساعدة رحمة بكما وبأطفالكما، وإلا فبكل صدق يصبح الطلاق هو الحل المشروع ولا داع لاستمرار زواج فقد غرضه الأساسي وهو الود والسكينة.

٢- الاتفاق على كيفية الأختلاف اتفقا علي أن تتكلما بصوت هادئ وغير عالٍ أو على حل خلافاتكما في غرفة النوم أو أثناء وجود الأولاد خارج البيت أو أن تذهبا معاً في نزهة بالسيارة وتعودا بعد أن ينتهي الشجار.

٣- عدم المساس بكرامة الآخر وجرح مشاعره خاصة أمام الأولاد ناقشا الأمور بموضوعية وتذكرا أنكما تتجادلان في موضوع وليس مع بعضكما بعض ليكن الموضوع هو المحور. لا شتائم لا إلقاء لوم على الشريك لا إهانات.

٤- القدرة على إقامة الحوار بمنتهي الحرية لا تستعملا الأولاد كدرع أو كحجة. في هذه الحالات لا يخرج أحد منتصراً بل الجميع سيكونون خاسرين.

٥- لا تعيدا فتح سجلات الماضي فإن سماع الولد للمشكلة نفسها تتكرر سيرسخ عنده الإحساس والقناعة بأن الأمور لا يمكن أن تحل. لا بل سيجعله يتعلم الحقد وحمل الضغائن.

٦- لا تتشاجرا بسبب الأولاد أمامهم ستصلهم رسالة مزدوجة: "نحن سبب المشكلة" و" نستطيع أن نفعل ما نريده ما داما غير متفقين على تحديد الصح والخطأ". وفي كلا الحالتين مشكلة. فلا تتشاجرا بسبب الأولاد أمامهم.

٧- أعلنا أمام الأولاد التوصل إلى حل. ذلك يجعل الأولاد يتعلمون أن لا بأس بالخلاف ما دام بناء وعقلانياً ويعطي حلاً ونتيجة إيجابية.

٨- الأولاد الذين يتشاجر أهلهم أمامهم يعيشون مع شعور بالذنب والخوف وانعدام الأمان. حين تظهران الحب بينكما بعد الشجار تساعدانهم على تقبل الخلاف كجزء طبيعي من الحياة وعلى أن يفهموا أن اختلافكما لا يعني أن أحدكما لم يعد يحب الآخر أو يحب العائلة.

علم طفلك الصبر :

شكوى الأمهات هذه الأيام من عدم صــبر الأبنــاء علــى طلباتهم أو عدم الصبر على المذاكرة والفهم، قد يرجع هذا إلــى كثرة وسائل التكنولوجيا، والتي تجعل العالم بين يديهم في دقائق، وبالتالي يشعرون بأن هذه هي طبيعة كل شيء، أو عدم وجــود وقت كافي للأمهات والآباء لتربية أبنائهم على الصبر وتعويدهم على التحكم في النفس، واستجابتهم لإلحاح الأطفــال علــى مــا يريدون، حتى يريحوا أنفسهم من هذا الضغط.

لذلك طوروا طرق تربي الطفل على الانتظار لفترة أطول، للحصول على ما يريد، هذه الطرق تحتاج منكِ إلي تنفيذها كمــا جاءت، ولا تستسلمي تحت أي ضغط لطلــب طفلــك، طالمــا ترغبين في تربيته على الصبر والتحكم بالنفس.

هذه الطرق كالآتي:

١- لا تتعجلي في مساعدة طفلك كلما لجأ إليك في شيء، اخبريه بأن ينتظر حتى تكملي ما تفعليه، هذه الطريقة تقلل التوتر عند الطفل.

٢- اقترحي عليه القيام بشيء آخر حتى تتفرغي من المهمة التي تقومي بها مثل أن يذهب لمشاهدة التليفزيون أو يذهب ليلعب.

٣- اجعلى الانتظار مرتبط بوقت محدد، فمثلاً تقولي له انتظر نصف ساعة وحاولي الإلتزام بالميعاد المحدد، أو تخبريه أن ينتظر حتى تعدين الغذاء.

٤- دائماً اوفي بوعدك، فطالما انتظر فحققي له رغبته التي طلبها منك، وبالتالي يشعر بأنك كافأتيه.

٥- قومي معه بأنشطة تحتاج إلي وقت لاتمامها، مثل زراعة النباتات وطهي الحلوى مثلاً وألعبي معه واختاري الألعاب التي تجعله ينتظر دوره.

٦- قومي بوضع جدول يومي له لتنظيم الوقت، فهناك وقت للعب ووقت لمشاهدة التليفزيون .... إلخ، هذا الجدول يعلمه الانتظار.

٧- تحكمي في أعصابك، فصراخك وتوترك من موقف ما لن يساعد طفلك على التحكم في تصرفاته وقت الغضب.

٨- امدحي طفلك لانتظاره على طلبه، فهذه هي أسهل وأهم جائزة ينتظرها طفلك.

المواقف المحرجة التي يضعنا فيها الأطفال :

"ماما ألحقني طنط ألي انتي مش بتحبيها جـت" أو "قاعـدة بتتكلمي مع ضيوف عندك ومرة واحـدة مامـا انتـي بتكـدبي محصلش أيه انتي بتقوليه ده ؟؟ ألي بيكدب بيروح النار".

قد يقول البعض منكن إن هذا موقف ظريف لكن المواقـف المحرجة مع الصغار تتنوع كثيرًا وقد تكون محرجة حقًا وليست ظريفة على الدوام. فكيف تتعاملين مع تلك المواقف؟

- تعاملي بهدوء ولا تتوتري كثيرًا فكل الأطفال كذلك.
- تعاملي بحزم إن كان الموقف فيه إساءة أدب مثل أن يقول أنا لا أحب فلانة، وقولي إن فلانة جميلة وهي قريبتي وأنا أحبها فإن كنت لا تحبها فهي بالتأكيد لا تحبك ثم أكملي حديثك مع صديقتك بهدوء ودعيه يفكر في كلامك دون تعنيف أو توبيخ.
- تعاملي بمرح إن كان الموقف ظريفًا.
- في المنزل وجهي صغيرك لما يجب أن يقال وما لا يجب أن يقال بحزم وهدوء وحنان.
- اطلبي منه التفكير في الأمر والتدرب عليه معك واجعليها لعبة.
- احرصي على عدم الحديث أمام الصغير عن أمور خاصة بالكبار، حتى لا ينقلها ببرائته وإن حدث ذلك فلا تلومين إلا نفسك.
- احرصي على عدم الحديث عن أحد أو التسفيه منه أمام الصغير فهذا خطأ سلوكي وأخلاقي ونقل كلامه ليس هنا هو الضرر الوحيد وإنما يمكنه أن يسلك مثل هذا السلوك كما أنه بالتأكيد قد ينقله ببراءة ويتسبب في كثير من المشكلات.

وفي النهاية هناك أمرين يجب أن تضعيهما كقرطين في أذنيك:

١- هو طفل صغير غير مدرك لما يجب أن يقال ولا يقال فلا تعنفيه بشدة ولا تتركيه دون توجيه، واعلمي أن جميع الأطفال كذلك وأن الجميع يدرك ذلك.

٢- قومي بتربية نفسك مع صغيرك فلا تتحدثي عن أحد في غيابه بما يسمح لصغيرك بنقل الكلام فتتركي نفسك وتعاقبيه وتذكري دومًا مقولة ونيس "اتفقت أنا وزوجتي أن نربي أبناءنا على القيم الحميدة لكننا اكتشفنا ونحن نربيهم أننا نربي أنفسنا معهم".

تعليم الطفل رد العنف الموجه له :

" ماما في ولد معايا في المدرسة ضربني

الأم : ألي يضربك أضربه سامع متسبش حقك لازم تضربه"

كثير منا يسمع هذه الجملة من بعض الأمهات وهناك أمهات أخريات حائرات بين أجعل من طفلي شخصية عدوانية يرد العدوان بعدوان مماثل أم أجعل منه شخص سلبي ضعيف ويفقد مع الوقت ثقته بنفسه.

ويظل هناك سؤال.. كيف نحمي أطفالنا من عنف الآخرين؟ وكيف يحمون أنفسهم من عنف هؤلاء الأطفال؟

فهناك أطفال يتعمدون إيذاء زملائهم جسدياً أو لفظياً أو حتى نفسياً ولا يكتفي بذلك للأسف يوجه له السباب والألفاظ النابية أو يسخر منه بشكل يومي أو يتجاهله ويدفع الآخرين لتجاهله أو يندفع لخطف أغراضه الخاصة.

ويجب أن يكون هناك أسباب تدفع الأطفال ليكونوا عدوانيين مع غيرهم فهؤلاء الأطفال يتعاملون بهذه الطريقة في المنزل وأن أفراد العائلة يعبرون عن غضبهم بالصراخ والسباب، فيعتاد الطفل ذلك ويتعامل بنفس الطريقة مع زملاءه دون أن يرى أنه يضايقهم.

أن الطفل العدواني نتاج طبيعي لعلاقة أسرية غير السوية، وضحية لسوء معاملة من جانب الوالدين، وأنه دائم التعرض لعقاب بدني على أتفه الأسباب، كما إنه يعاني فقدان الحب والحنان من المقربين خاصة الأهل. أن الأطفال العدوانيين هم "بلطجي" المستقبل.

كما قد يرى أن الطفل الذي يضايقه ضعيف من الناحية النفسية أو الجسمانية فيشعر بالقوة إذا أساء إليه فهو يقوم بعملية أسقاط لما يفعله مع والديه فيسقطه علي زملاؤه أو أقاربه أو أخواته.

وننصح الوالدين بضرورة تعليم أبناءهم ١٠ خطوات لإجادة التعامل مع الأطفال الذين يسيئوا معاملتهم:

١- انصح طفلك بأن يخبر المدرسة أو الأخصائي أو حتى يخبرك فى المنزل عن وجود زميل له يضايقه، فيجب عليه ألا يواجه تلك المشكلة بمفرده.

٢- علي طفلك أن يتفادي الأماكن التي يتواجد فيها هذا الطفل العدواني لتخفيف حدة المشكلة علي نفسه.

٣- يجب علي طفلك بالبحث عن الأصدقاء الجيدين الذين سيقفون بجانبه إذا تعرض لمضايقات فعادة يختار الطفل مضايقة من يبدو ضعيفا أو من هو أصغر منه.

٤- انصح طفلك ألا يظهر مشاعره أمام زميله الذي يضايقه كالبكاء أو اظهار الضيق والعصبية حتي لا يستفزه ليكرر رد الفعل محاولة منه أرضاء نفسه برؤية ضعفه.

٥- يجب على طفلك ألا يقوم بتقليد الطفل العدواني ويفعل في النهاية مثلما يفعل الآخرون، فأحيانا قد يتصرف الطفل الذي تعرّض للمضايقة بطريقة سيئة مع عائلته أو أصدقائه.

٦- وضح لطفلك أنه ليس سبب المشكلة وأن الطفل الآخر الذى يضايقه يريده أن يشعر بالسوء، وإذا لم ينجح في هذا سيتوقف عن تلك المضايقات.

٧- إذا رأى طفلك أحد أصدقائه تتم مضايقته من قِبل طفل عدواني فعليه أن يسانده فبهذا الشكل سيرى الطفل المشاغب أن تصرفاته مرفوضة من الجميع بإخبار المدرسين أو الأخصائيين.

٨- ساعد طفلك على أن يكون واثقا من نفسه، حتى لا يكون فريسة سهلة للطفل الذي يريد مضايقته.

٩- يجب على طفلك ألا يبكى أمام زميله الذي يقوم بمضايقته حتى لا يشعر أنه حقق هدفه وانتصر عليه.

١٠- انصح طفلك ألا يشترك مع الآخرين فى مضايقة من هم أصغر منه عن طريق الضحك والسخرية من الآخرين.

الغربة والسفر وتأثيرهما علي الطفل :

"أم تسال سوف انتقل للمعيشة مع زوجي في بلد عربي ولا أعرف هل هذا سوف يأثر علي نفسية ابني أم لا؟؟ وكيف أهيئه وأتفادي المشاكل التي سوف تحدث وراء ذلك ماذا أفعل؟"

نصائح هامة أرجو أن تقوموا بها عند الخوض في فكرة السفر:

١- أخبري الصغير عن المكان الذي تقصدونه قبل الانتقال بمدة كافية. أخبريه الأمر على مائدة الطعام مثلاً. واشرحي له الأمر. كوني مشوقة أنت ووالده في طرح الموضوع وشجعيه على طرح الأسئلة التي يرغب في الأستفسار عنها.

٢- اجعليه يشاهد صور المدينة التي ستنتقلون إليها واجمعي صورًا عن الحي الذي ستسكنون فيه وعن مدرسته، والأنشطة التي يمكنه القيام بها.

٣- اسمحي للصغار باختيار بعض الأشياء للمنزل الجديد وغرف النوم الخاصة بهم وغيرها. واجعليهم يساعدونك في حزم الأشياء والحقائب وشغف الانتقال للمكان الجديد.
لا تنسي اصطحاب الأشياء التي يرتبط به صغيرك سواء كانت لعبة أو قصة أو حتى ملاءة سرير يحبها.

٤- ضعي خطة لحفلة وداع صغيرة مع الأصدقاء القدامى، وصممي دعوة لطيفة تحت اسم "تراكم قريبًا سنظل دومًا أصدقاء". التقطي له ولأصدقائه كثيرًا من الصور الفوتوغرافية لتظل ذكرى له.

٥- بعد الانتقال اجعليه يراسل أصدقاءه ويروي لهم عن المكان الجديد. و ضعي خطة معه للتعرف على أصدقاء جدد من الحي أو المدرسة أو غيرها.

٦- اجمعي أهم اللعب والدمى في حقيبة واحدة. وإن كان الانتقال لدولة أخرى ففي الغالب لن تنتقلي من المنزل. أما

لو كان في مدينة أخرى في وطنك فربما ستنتقلين تمامًا من المنزل ووقتها سيكون عليك حزم كل شيء.

٧- اسمحي للصغار بمكان مناسب للعب في المنزل الجديد ليحمل لهم ذكرى مميزة.

٨- كوني مبادِرة وحاولي إقامة صداقات جديدة وعلاقات جيرة مناسبة، وربما يستغرق الأمر قليلًا لتنتقي الصديقة المقربة لكن لا مانع من المبادرة بذلك حتى لا تشعري بالوحدة.

٩- إن كنت تعملين فاسألي زملائك في العمل عما تريدين معرفته عن البلد أو المدينة التي انتقلت إليها، وحبذا لو كانوا عربًا إن كنت في دولة أوروبية فيمكنك الاستفادة من تجربتهم وأماكن للعب للأطفال.

تعليم الطفل حفظ الأسرار:

"عارفه يا طنط ماما امبارح اتخنقت مع بابا وقعدت تعـيط وهو اتعصب جامد ونزل من البيت ورجع بالليل".

كثيرًا ما نرى الطفل يفشي أسرار أسرته أمـام الـضيوف والأصدقاء، وربما بالمقابل لا تعرفين الكثير عن أسرار طفلك أو ما يحدث له أثناء غيابه عن عينيك، وقد يأبى بعضهم التفوه بأي كلمة عن تفاصيل حياتهم وهو دليل على ذكـاء الطفـل ولـزوم توجيهه عند الوصول لسن التمييز.

لذا يطرح السؤال نفسه، كيف ترسمين حدود شجرة الأسرار في حياة طفلك؟

١- معرفة السبب الرئيسي الذي يدفع الطفل لإفشاء الأسرار، فالطفل ليس السبب وإنما هو ضحية الكبار الفضوليين، وعليك شرح أهمية خصوصية أمور المنزل، وألا يطلع عليها حتى الأقرباء والأصدقاء.

٢- لا تتحدثي عن الآخرين بسوء أمام طفلك أبدًا، وتعودي وعودي صغارك على عدم البوح بأسرار الآخرين أو الحديث عنهم.

٣- لا تخفي عن الطفل كل الأمور العائلية فتشعريه بالفضول ويحاول معرفتها ونقلها، بل الأفضل إشعاره بأهميته وقيمته واحترامه، مع تعليمه أهمية كتمان السر.

٤- الأسرار بين الإخوة مهمة وجميلة ولها طعمها المميز لكن عليك أيضًا أن تتقربي من صغارك وتكوني صديقتهم حتى لا يخفون أمرًا مهمًا عنك أو فيه ما يضرهم.

٥- راجعي كل ما سبق على فترات وبشكل غير مباشر، بل برواية شيء أو بأن تحكي لهم أمرًا ما أو سرًا يتعلق بك وتسمعي آرائهم.

٦- لا توبخي الصغير أمام الاخرين فيشعر أنه ما قاله يسبب لكِ ضيق فيستخدم ذلك الأسلوب كنوع استفزازي يثيرك به لضغط عليكي أمام الاخرين.

طفلي والسياسة :

"يتأثر ابني بما يشاهده في التلفاز من إخبار سياسية وأراء والده داخل المنزل ورأيي المضاد تأثير نفسي سلبي وأصبح اكثر خوفا وكثير الأسئلة حول هذا الموضوع ويردد أخبار السياسة علي مسامع إخوته والضيوف وفي المدرسة أيضا فماذا افعل؟؟"

هناك خطوات يجب أن نتفق علي الإلتزام بها مع الطفل في الأمر :

١- أن الطفل بداية من سن السابعة يكون في حاجة إلي معرفة مصطلحات سياسية بسيطة مثل ما هي الأنتخابات الرئاسية وما هي الديموقراطية وتعريفات لكلمات مثل إنتماء – وطن – دولة.

٢- أصبحت الصراعات السياسية علي قائمة الأحاديث العائلية لذا علينا بقدر الإمكان ألا نقوم بفتح مثل هذه الموضوعات أمام الأطفال، وأن يكون أمر متفق عليه بين أبناء الأسرة.

٣- في حالة وجود ضيوف هنا يجب أن نتحدث مع الطفل عن فكرة الرأي والرأي الأخر وأننا برغم الاختلاف مع هذا الضيف في الرأي إلا أننا نحبه ونقدره وأن رأيه يخصه وحده،ثم ننتقل عن التحدث عن أمور سياسية عامة مثل أهمية وجود رئيس للجمهورية.

٤- قد يستمع طفلك الي بعض المصطلحات التي قد لا تناسب سنه وهنا يجب علي الأم ألا تنهره بقول " الكلام دا كلام كبار"، حاولي أن تحولي هذه التساؤلات الي مصطلحات سياسية صغيرة يمكن لعقله أن يدركها مع ترسيخ فكرة تقبل كافة الآراء المطروحة.

٥- لا تحاولي تخويف طفلك أبدًا من أي أحداث، بدلاً من التخويف الذي سينعكس على سلوكه في الشارع

والمدرسة والمنزل بالسلب، اعملي على توعيته وطمأنته بإعتدال.

٦- حولي السياسة الي "حدوتة" وذلك بشكل عام مهما كانت الدولة التي ينشب فيها الخلاف والنزاع والحروب.

٧- راعي أن تعلمي طفلك الفصل بين الآراء السياسية والحياة العامة، وذلك من خلال قصة مبسطة نحكيها للطفل لتوصيل الفكرة لديه، ابعديه قدر الإمكان عن التعصب ومشاعر الغضب التي قد تظهر ضد أي فريق علي حساب الفريق الأخر.

٨- تأكدي أن ما تزرعينه في طفلك اليوم ستحصدينه غدًا، وبأن الكراهية والتعصب لا تجني سوي أطفالٍ غير أسوياء تزيد لديهم نسبة العنف بشكل ملحوظ، وحقًا نحن لسنا بحاجة للمزيد من الكراهية في الأجيال الناشئة.

غياب الأب يؤثر علي الطفل :

"فى ظل غياب الأب –خاصة فى السنوات الست الأولى للطفل– يتأثر الطفل تأثرا سلبيا حينما تفرغ الأم عصبيتها نتيجة الظروف وضغط الحياة والتربية والمجتمع علي طفلها وهناك الكثير من الأثار السلوكية التي تظهر علي الأطفال ومنها:

(التبول اللاإرادي – قضم الأظافر– العدوانية – الفوضي وعدم النظام – العناد – العصيان وعدم الطاعة – الكذب) وغيرها من المشاكل

صورة الأب ضرورية فى حياة الطفل لأن بوجود الأب يتمتع الطفل بأعظم شعور، وهو الشعور بالأمن والأمان.

خاصة أن الأم عاملة لتكافح لتضمن له حياة كريمة لا ينقصه فيها شيء

فالغياب هنا للأب والأم معا، فالطفل تحت سن السادسة فى حاجة أن يشاركه والداه اللعب، وأن يملأ حياته بالأستقرار والنجاح، ويشبعا عاطفته بالحب والمودة

فنتيجة لنقص ذلك يشعر طفلك بالتذمر، ويمارس سلوكاً عدوانياً تجاه أقرانه، يفرغ غضبه على أقرانه فى المدرسة أو علي أمه في شكل سلوكيات متمردة غير محكومة.

فسوف أقدم لكم بعض **الاقتراحات للتغلب علي هذه المشكلة لتساعدك على حياة أسرية أفضل فى ظل عدم وجود الأب:**

فى حالة عدم تمكن الأب من لم شمل الأسرة.. **أقدم لك بعض الاقتراحات لمساعدة طفلك للتخلص من المشاكل السلوكية** وستفيدك أكثر إذا جاء الأب وشاركك فيها:

١– تخصيص وقت كاف لرعاية شئون طفلك يغطى وقت غيابك وغياب الأب، وفى حالة عدم استطاعتك تخصيص هذا الوقت عليك الأستقالة من عملك لأن ذلك لمصلحة مستقبل طفلك.

٢- إن كان باستطاعتك العيش مع طفلك فى بيت مستقل بعيد عن التدخل المتشعب من قبل الجد والجدة والعمام والأقارب في تربية طفلك فسيكون هذا أفضل لسعادتك وسعادة طفلك، وليشعر طفلك بمصدر واحد للضبط والتحكم.

٣- عليك منح طفلك الاهتمام الإيجابى، وهو أن تهتمى بشئون طفلك بجميع جوانبها خاصة العاطفية.

٥- أوجدى لطفلك أنشطة تربوية كقراءة القصص والرسم واللعب الحر، وشاركيهما اللعب؛ لأن هذه المشاركة تمنحهما سعادة غامرة، وتفرغ طاقتهما السلبية.

٦- لا تلفتى انتباه طفلك لمشكلة قضم الأظافر،التبول أو العناد وحاولى تشتيت انتباهه بمشاركته لعبة ما، أو حاوريه فى أى أمر وبذلك ينسى الطفل الأمر الذى أقلقه، ويهتم بممارسة شيء إيجابى.

٧- نظمى زيارات لك ولطفلك للعائلة على أن تكون قصيرة قدر الإمكان، وهى بهدف التواصل وصلة الرحم فقط.

٨- أشركى طفلك الكبير فى رياضة يحبها عبر أحد النوادى الرياضية، أو الاجتماعية، فالرياضة تساعد طفلك على التخلص من السلوك العدوانى.

٩- أوصيكي بتواصل الأبناء مع الأب حتى لو عبر الإنترنت، ولو مرتين أسبوعياً.

١٠- استخدمى القصة الليلية فى رواية قصص تناسب أطفالك وحياتهم، وأشبعيها بالسلوكيات الإيجابية المناسبة.

١١- ابعدي الطفل عن المشاكل والنزاعات التي تحدث بينكي وبين الأب ولا تنقلي للطفل مواقف سيئة وتربي لديه موقف عدائي تدفعيه لكراهية الأب منذ الصغر.

١٢- اهتمى بنفسك بين الوقت والآخر، وطبقى تمرينات الأسترخاء المريحة للذات، مثل تمرين الشهيق والزفير.

علمي طفلك أتخاذ القرار :

"بنتي معتمدة عليا في كل شيء يخص التفكير واتخاذ القرارات ولا أريد أن تكبر علي ذلك فيفكر لها أحد وتكون شخصية تبعيه ماذا أفعل؟"

اتخاذ القرار يعتبر مشكلة كبيرة لدى البالغين وأصحاب الأعمال، وحسن اختيار القرار الصحيح هو المشكلة الأكبر ويتطلب من الشخص التفكير والتخطيط الجيد، ماذا تفعلى لتربى وتنشئى هذه القدرة لدى أطفالك..

فهذه الخطوات تساعدك فى تحفيز طفلك ليتخذ قراره:

١- إذا كنت فى أحد المحلات التجارية وأردت اشتراء شيئاً ما أحببتيه ولم تشتريه، يجب أن تشرحى لماذا؟.. فهناك مثلاً أولوية لشيء أخر.

٢- عند سؤال طفلك ماذا نأكل اليوم؟ اعطيه الاختيارات لتساعديه وتشجعيه على الاختيار، فهذا يحفزه على التفكير والتركيز فى الاختيار.

٣- اعطى طفلك الخطوات التى يجب أن يتبعها ليصل فى النهاية إلى حسن الاختيار، فكل قرار يحتاج لخطوات للوصول إليه، مثل:

- تعريف المشكلة: ماهو الاختيار الذى تحتاج لاتخاذه؟ ما هى المشكلة؟ كيف نستطيع حلها!!

٤- توضيح الاختيارات المتاحة: ماهى الحلول أو الاختيارات المتاحة أمامك؟ هل كل الاختيارات متاحة؟ هل كلها آمنه أم هناك ما سيحتاج للمغامرة؟ يجب السؤال دائما بـ«ماذا وإذا»، مثل «ماذا لو فشل هذا الحل؟

٥- كل اختيار له إيجابياته وسلبياته ومميزاته وعيوبه، لذا يجب فهم جميع الاختيارات.

٦- يجب التوصل فى النهاية لقرار واحد فقط لاتخاذه دون تردد أو مماطلة.

٧- بمجرد اتخاذ القرار يجب أن تتصحى طفلك بمراقبة الوضع، ما هى النتائج التى ترتبت على هذا القرار؟ وهل كان جيد أم لا؟ والتعلم من هذه النتائج لحين إعادة التجربة مرة أخرى.

٨- دائماً يقوم الآباء بحل أى مشكلة تواجه طفلهم مع اعتقادهم التام أنهم يساعدوهم، وهذا يعتبر تصرف خاطئ، فبهذا الشكل لا يأخذ الأطفال فرصتهم في التفكير وابداء الرأي، حتى لو كان غير صحيح، اجعلوهم يفكرون فى الحلول، ومن الممكن التدخل بنصيحة صغيرة للمساعدة.

٩- اشعروهم بالأهتمام حتى لو كان الموضوع غير مهم، فهو بالنسبة لهم أمر كبير حتى لو كان بخصوص (اختيار لعبة).

قد تكون هذه الخطوات كبيرة، لكن مع ضرب الأمثلة البسيطة سوف تسهلى على طفلك اتخاذ قراره وحسن الاختيار.

إجابة الأسئلة المحرجة من الأطفال ؟!

"تحكي أم موقف تعرضت له وتقول:

عندما كنت حامل في العام الماضي، ظل إبني ذو الأربعة أعوام مهووساً بفكرة من أين يأتي الأطفال وكيف يخلقون."

" وتقول أم أخري:

لماذا السماء زرقاء اللون؟

لماذا ماتت جدتي؟

كيف دخل (البيبي) بطنك؟

لماذا لا يملكون البنات عضواً مثل الأولاد؟"

الأطفال عندهم قوة ملاحظة عالية ولديهم حس فضولي عالي للأسئلة. فهم مفكرون ويسئلون الأسئلة التي تجعل البالغين أيضا يفكرون.

فنحن مع كبر العمر ومسئوليات الحياةً إستسلمنا لحقائق الحياة ولكن الأطفال يبحثون ويفكرون أعمق منا في تلك الحقائق.

الأطفال علماء حقاً ولديهم خيال واسع يفرز أسئلة لا حصر لها بدون أي رقابة. وللأسف معظمها أسئلة محرجة وأسئلة عن الذات الإلهية.

كيف تتعاملين مع تلك الأسئلة؟

فثقافتنا تحث على الخجل خاصة مع البنات الصغار. ونحن نفضل تجاهل تلك الأسئلة أو حتى إختلاق القصص لأطفالنا، مثل أن جدو سافر في رحلة عمل ولكنه في الحقيقة قد توفي من أسبوع.

والإجابات الدبلوماسية يعتبرها الطفل شكل من أشكال الكذب. من الأفضل أن تجاوبي طفلك عن أسئلته بشكل إلي حد ما أقرب إلى الحقيقة بأبسط شكل ممكن. ودائماً شجعي طفلك ليأتي إليكي ويسأل عن ما يدور بذهنه، فبذلك أنت تخلقين قناة للتواصل ستستفيدوا منها حتما في مرحلة المراهقة.

١- قولي الحقيقة.
٢- إحترمي سنهم.
فمثلا: للإجابة عن سؤال من أين أتيت وكيف أمي أتت بأخي الصغير؟؟
فالطفل ذو العامين يحتاج إلى شرح مبسط، الأطفال يأتون عندما يتزوج الأب والأم ويحبون بعضهم." بينما يحتاج المراهقون أن يعرفوا حقائق عن الحياة بدون أن يتطرقوا إلى مستويات علمية وطبية عالية عن التكاثر.
٣- جاوبي على أسئلتهم دائما.
فعندما تطلبين من طفلك أن يكف عن الأسئلة السخيفة، فسيكف عن الأسئلة بشكل عام. وعندما يبلغ سن المراهقة سيلجأ إلى أصدقائه بالأسئلة التي منعتيها عنه. والمشكلة عندئذ ستكون أنك لا تعلمي ما مصدر المعلومات التى حصل عليها ومدى صحتها ودقتها. خلاصة القول، مهدي طريق التواصل بينك وبين طفلك من أول يوم.
٤- إفهمي السؤال وجاوبي بالإجابة المعقولة.
فإذا سألك طفلك من أين أتى أخي؟ فقد يكون يقصد كيف خلق أخاه، أو يقصد أين قضى أخاه وقته اليوم. وأعطي لطفلك كم المعلومات التي يريدها لا أكثر.
٥- إحذري العواقب.
تذكري دائما أن ما تقولينه لطفلك يكون مثل كرة الثلج الصغيرة التى تكبر في أفكاره ومبادئه ومعتقداته. فإذا إستخدمتي كلمة "كخ أو عيب أو قذر" مثلا وأنت تتحدثين عن أجزاء الجسم الحساسة أو اللحظات الحميمة، فقد تكبر طفلتك معتقده أن جسمها والعلاقة الحميمة شيئان "سيئان". ومثلا إذا إستمريتي في تجاهل سؤال طفلك عن سبب طلاقك، فقد يعتقد أن الطلاق "بسببه" هو.

طفلي والاستحمام :

"ولدي لا يحب الإستحمام ويملأ البيت بصراخه ويــرفض بتاتا اللعب حتي بالماء " فماذا أفعل؟؟"

عندما تعانون مع ولدكم وقت الاستحمام، يمكنكم القيام بما يلي:

١- حافظوا على هدوئكم ولا تبالوا بصراخه

هدوؤكم ينتقل بالعدوى. إذا لم تبالوا بصراخ طفلكم، فإنه سيفهم أن صراخه لا يؤثر فيكم كما يتوهم عند رفضه الأستحمام.

٢- تكلموا والعبوا مع طفلكم أثناء مقاومته وغنوا له أغنيات الأطفال لصرف انتباهه. يمكنكم أن تغنوا معاً بعض الأغنيات.

٣- شجعوه على مساعدتكم وأمدحه ودعمه بالكلمات الايجابية اطلبوا منه أن يقوم شخصياً بغسل بطنه أو بفرك جسمه بالصابون لكي يشعر بأنه يتحكم بنظافته الشخصية وحتى الحد الضئيل جداً من المشاركة يستحق الكثير من المديح.

٤- قولوا لطفلكم أن بإمكانه عندما يستجيب لمتطلباتكم (للإستحمام مثلاً) عندما تنتهي من الإستحمام سأقرأ لك قصة" أو "عندما ننتهي يمكنك أن تلعب."

٥- تذكروا وسط الركلات والصيحات التي تصدر عن طفلكم أنكم تريدون الإستمرار حتى النهاية. وعندما يلاحظ طفلكم أن صراخه لا يمنعكم من إزالة الأوساخ عنه فإنه سيفهم ان ذلك بلا فائدة ويفعل لمصلحته.

٦- اطلبوا منه أن ينظر في مرآة لكي يعرف السبب الذي من أجله ينبغي الإستحمام أو تغيير الحفاظ. فعندما يتعلم طفلكم كيف يكون فخوراً بنفسه سيضع الرغبة في أن يكون نظيفاً في صميم أولوياته.

اجعلي طفلك يعاونك في الأعمال المنزلية :

لكي يتعلم الطفل المشاركة والتعاون وإحساس تحمل المسئولية فيجب أن تضعي له بعد المهام والأعمال البسيطة التي يقوم بها ليشاركك أعمال المنزل

ومن أمثال هذه الأعمال :

١- تجهيز حقيبة وملابس المدرسة.

٢- ارتداء ملابسه بالكامل.

٣- إزالة الملاءات من على السرير ووضعها في سبت الغسيل ثم ترتيب السرير (مع القليل من المساعدة).

٤- تلميع الحذاء واستخدام الورنيش.

٥- تلميع الزجاج والمرايا.

٦- غسل الأحواض بالإسفنجة.

٧- تقطيع بعض الخضروات (مثل مكونات سلطة الخضار أو سلطة الفواكه - تحت الإشراف).

٨- كسر البيض والمساعدة في إعداد الكيكة.

٩- تحضير السفرة (ما عدا الأدوات الحادة).

١٠- الأعتناء بالحيوانات الأليفة (مثل وضع الحبوب للعصافير أو الطعام للأسماك وتمشيط شعر القطة).

وفي النهاية، قد يساعد طفلك ويشجعه أن تقوما معا بعمل قائمة بالأعمال التي عليه أن يقوم بها، وأن يضع علامة أو استيكرزبجانب كل عمل أتمه وهكذا يتعود الطفل من الصغر على تحمل المسئولية ويشعر بأنه "يستطيع".

علم ابنك كلمة شكراً :

كثيراً ما نلاحظ بعض الأطفال الذي نعطيهم حلوي أو أي لعبة يأخذها ويجري دون أن يقول كلمة (شكراً) وتشعر أمـه بـالإحراج وتقول له قول (شكراً) فيقول الكلمة أو لايقولها فهي بالنسبة لـه لا يعرفها معناها ولا قيمتها ولا يدرك متي تقال من الأساس.

هناك بعض الخطوات:

١- كوني قدوة ومثال له بأن يراكي أبنائك من الشاكرين للغير أمامهم ولهم قبل أي شيء آخر، لا تترددي في شكر أطفالك عندما يصنعون شيئاً جيداً، أو يفعلون شيئاً من أجلك.

٢- لا يستلزم الامتنان أشياء كبيرة أو أحداث استثنائية في الحياة، فبعض الأشياء البسيطة مثل شراء جهاز جديد في المنزل أو نجاح أحد الأبناء، هي أمور تستحق الشكر ويجب أن يدركوا ذلك وتوجهيهم نحو الامتنان.

٣- دائماً اذكري أهمية النعم في الحياة مثل الصحة والبيت والعائلة، واخبريهم أن ليس كل الناس لديهم مثل ما لى أسرتنا، مما يستحق منا الشكر، حثيهم دائماً على شكرك أنتِ ووالدهم على ما تقومون به من أجلهم.

٤- كلمة «أشكرك» لا بأس بها، لكن يجب أن يتعلم الأبناء أن شكرهم يجب أن يترجم أحياناً في صورة أفعال، شجعيهم على تقديم هدايا بسيطة لإظهار شكرهم لمعلميهم.

٥- أحياناً ما يجب أن تسألي طفلك عن الأشياء التي هم شاكرين لها، والأشخاص اللذين يشعرون بالشكر لهم، ساعديهم أن يترجموا شكرهم بأي طريقة يفضلونها.

٦- من الأفكار الرائعة أن تحضري لأبنائك مجموعة من الكروت الفارغة، ويمكنك صبنعها بنفسك، واطلبي منهم أن يعبروا عن شكرهم لأي شخص أو لأي نعمة في هذه الكروت بطريقتهم، سيحبون الطريقة جداً وستسعدي أنت بالنتائج..

تجنبي المقارنة بين الأخوة :

لا تقارني أطفالك بأحد

يريد كل الآباء لأبنائهم أن يكونوا الأفضل، لذا يسرف بعضهم في مقارنة أبنائهم بأقرانهم من الأصدقاء والأقارب والشخصيات المشهورة.

إلا أن لهذا الأسلوب أضراراً كثيرة منها:

١- خلق شعور بالدونية لدى الطفل يجعله يرى نفسه أقل من أقرانه.

٢- تنشئة شخص متكبر يقارن نفسه بالآخرين، فيبالغ في مميزاته وفي عيوب الآخرين، وذلك كأسلوب دفاعي ضد التقليل من شأنه دائماً.

٣- ألا يقدر إنجازاته أبداً ولا يرضى عنها، ويستصغر ما يحقق من نجاحات دائماً، وتصير لديه مشكلة يعاني الكثير منا منها، ألا وهي السعي نحو الكمال.

٥- قتل الطموح لدي الأبناء لشعورهم بأنهم أقل من أن يحققوا أي شيء.

٦- اللامبالاة، حيث يرى الطفل أنه لا فائدة من أي جهود يقوم بها، طالما أن والديه يريان الآخرين أفضل منه.

٧- ربما يصبح شخصاً حسوداً، لأنه يركز علي ما يوجد لدى الآخرين وينقصه هو.

٨- دفع الأبناء إلى الشعور بالغيرة المرضية من الآخرين.

٩- المقارنة تقتل الموهبة، لأن مشاعر الحسد والغيرة والدونية تستنزف طاقة الطفل وقدرته على القيام بأي أنشطة منتجة، وشغفه باكتشاف مواهبه.

فنحن نقوم بمقارنة باعتقاد من أنفسنا أن بذلك سنحفز الطفل علي التقدم والنجاح وهذا اعتقاد خاطئ تماماً فهناك طرق بديلة لتحفيز الطفل بدلاً من المقارنة.

كيف تحفزين أبنائك بطريقة سليمة؟

١- قدري مواهب كل طفل على اختلاف أنواعها، سواء كانت في الرسم أو الموسيقى أو النجارة أو الرياضة.. إلخ، وتجنبي التركيز فقط على التفوق الأكاديمي.

٢- تجنبي الإلحاح عليه أن يفعل شيئاً معيناً، لأن هذا فقط سيدفعه بعيداً عما تريدينه أن يفعل.

٣- دعي طفلك يقرر بنفسه ماذا يفعل ويتحمل نتيجة أفعاله.

٤- ساعدي ابنك على اكتشاف دوافعه، وذلك من خلال الملاحظة والأسئلة والمناقشة، فمثلاً لو لاحظت أنه قام بواجب التاريخ ولم يقم بواجب الحساب، اسأليه: لماذا لاحظت أنك أديت واجب التاريخ في حين أنك لم تؤد واجب الرياضة؟

٥- ليس من العدل إطلاقاً أن نقارن أبناءنا بالآخرين، لأن هناك فروقاً فردية بين الناس، فلكل إنسان قدراته وإمكاناته وشخصيته وظروفه، وهذه الأمور لا يتفق فيها الناس أبداً، إن المقارنة بين إنسان وإنسان كالمقارنة بين نوعين من الفاكهة، فمثلاً للمانجو فوائده وللموز فوائده، ولكل منهما طعمه ولونه وملمسه وموسمه.. إلخ، فأيهما أفضل: الموز أم المانجو؟!

نظمي أكل صحي للطفل :

الجميع يشكو بلا أستثناء من عدم تقبل أطفالهم الطعام أو نوع معين من الطعام أو يعترفون بتنوع الطعام مـن الأسـاس فهو يرتبط بصنف واحد ولا يريد تغيره وهناك طفل أخر لا يحب الطعام ويفضل الحلوي والعصائر فقط".

كيف تقنعي أطفالك بتناول الغذاء الصحي؟

١- أفضل طريقة تثير أطفالك وتجعلهم يتناولون الأطعمة الصحية، وهي أن تجعليهم يشاركون في قرار اختيار طعام العائلة وهذا يتضمن ذهابهم مع الأب والأم للتسوق، وإتاحة الفرصة لهم في اختيار الأطعمة بأنفسهم، ثم اتركيهم يساعدونك في رص الأطعمة المختلفة (خضروات- فاكهة- أطعمة جافة) في أماكنها وأنت تبينين لهم أثناء ذلك فوائد كل صنف بأسلوب مرح ومتحمس في نفس الوقت.

٢- أتيحي لهم الفرصة أن يشاهدوك وأنت تتناولين الفاكهة الطازجة أمامهم بكثرة وتظهرين استمتاعك بها، أو تحرصين على إعداد وتناول طبق السلطة مع كل وجبة غذاء، إن حالة الاستمتاع التي تظهرينها أثناء ذلك تجذبهم بشدة وتجعلهم يقلدونك في تناول الفاكهة والاستمتاع بها أيضاً.

٣- عند إعطائك الطفل علبة حلوى، حاولي أن تفرغي نصف محتوياتها،وذلك كلما اشتريت له شيئاً، إن ذلك سيخفف من ضرر هذه المأكولات عليه وسيعوده على عدم الإكتراث بها.

٤- كلما أعطيت طفلك لوناً من الحلوى أو المأكولات الصناعية التي يطلبها وأنتي مستأة وغضابه فإن ذلك سيرسخ في نفسه وذهنه أن هذه المأكولات رديئة وغير مفيدة.

(اظهري استياءك لنوعية الطعام وليس لسوك الطفل نفسه او لشخصه كي تحافظي علي مشاعر ابنك)

٥- استغلي حالة الجوع ومن أفضل هذه الأوقات عند رجوعهم من المدرسة فحينئذ يكون لديهم استعداد تام لتناول أي شيء تقدمينه لهم، كطبق من الفاكهة أو الخضروات المقطعة وقدمتيه لهم ريثما ينتهي إعداد طعام الغذاء...

٦- حاولي أن تجعلي تناول الطعام بالنسبة لهم عملية شيقة ومرحة، قومي مثلاً بتقطيع الفاكهة وترتيبها بشكل جذاب في الطبق، او في طبق عليه صور لأنواع من الفاكهة، وأنت أثناء ذلك تكلميهم بأصوات مرحة على لسان الطعام نفسه وهو يطالبهم أن يأكلوه بسرعة، أو يخمن : من الذي ينتهي من طبقه أولاً وتكون له جائزة؟ وهكذا...

٧- لا تقدمي الحلويات بعد الأكل على الإطلاق حتى لا يتعود أبناؤك على هذه العادة غير الصحية.

٨- إذا رفض أطفالك تناول الطعام الطبيعي فلا تستبدلي به طعاماً مصنعاً كالحلوى والآيس كريم، ولا تقلقي فإن الأطفال إذا ضغط عليهم الشعور بالجوع فسيتناولون أي طعام يرونه أمامهم.

٩- الأطعمة اللينة أو المهروسة تعتبر من الطرق السهلة لإدخال الفاكهة في طعام أطفالك، فاصنعيها بنفسك وقدميها لهم، كما يمكنك أن تخلطي الفراولة مع الموز وتضيفي إليها الحليب والزبادي المثلج لإضافة المزيد من الكالسيوم وإعطاء القوام الكريمي المحبب للأطفال.

١٠- تذكري أن الطعام ليس محصوراً في السلطة والفواكه فقط، فمثلاً : ساندوتش من الفول السوداني مع كوب من الحليب يفي بحوالي نصف الكمية اللازمة للطفل من الحبوب والبروتين ومنتجات الألبان.

١١- مثلما تراعين كل الطرق لجعل أطفالك يأكلون طعاماً صحياً، فتذكري أنك كأم يجب أن تكوني قدوة حسنة ومثال جيد في تناول الطعام الصحي، فإذا كنت تأكلين كثيراً من الأطعمة الغير صحية وكان غذاؤك سيئاً، فلا تلوميهم بعد ذلك إذا قلدوك، أما إذا حرصتِ على البدء بنفسك في تناول الصحي والمفيد من الأطعمة، فستراك أعينهم وتتعلق نفوسهم بسلوكك، ثم لا يلبثوا أن يقلدوك في تناول الطعام وغيره من العادات الحسنة التي تحرصين على تعليمها لهم.

علمي طفلك العناية بأسنانه :

من أهم الأمور التي يجب العمل بها هي تعويد الطفل منــذ الصغر على تفريش الأسنان. لأن الأطفال يفضلون دوما الروتين وذلك يسهل عليك كثيرا إذا تعود الطفل على ذلك منــذ الــصغر وحتى قبل ان تنمو الأسنان كاملاً فهذا لايعيق أبــدا بــل علـــى العكس قد يرغب الطفل بشئ ما يعمل كوسيلة للإحتكاك وهــذا سيكون مريح جداً للطفل وبالتالي سيحبه.

فعليكي أتباع تلك النصائح لتعليم طفلك تنظيف أسنانه:

١- اختيار أنواع جيدة من معاجين الأسنان والحرص دوما على التجديد وتغير اللون والطعم الموجود في معجون الاسنان...

٢- أختيار أيضاً ألوان متعددة وأشكال جذابة لفرش الأسنان مثلاً على شكل لعبة أو غيره..

٣- محاولة إقناع الطفل بأن تنظيف الأسنان جميل ، مريح وشئ محبب من قبل الجميع.. وأن من لا يقوم بذلك هو شخص غير محبوب وغير نظيف.. وأن التنظيف اليومي يعطي الفم رائحة زكيه.. وأن لابد للشخص من تنظيف أسنانه على الأقل مرتين يومياً صباحاً ومساء.

٤- أصعب فتره بالنسبة لتنظيف الأسنان هي عندما يكون عمر الطفل سنتين إلى ثلاث سنوات.. عندما يكون للطفل قناعه بأنه يستطيع عمل كل شئ لوحده وبدون مساعدة احد..

مما قد يؤدي إلى تسوس الأسنان لعدم تنظيفها بالطريقة الصحيحة... لذلك يمكنك القيام باللعب مع طفلك أثناء عملية التفريش وذلك من خلال أخذ فرشتين ووضع معجون الأسنان عليهما والبدء باللعبة دعيه يقوم بتنظيف أسنانك والقيام أنت بتنظيف أسنانه فهذه الطريقة مجربه.

٥- القيام بوضع صندوق مملوء بالهدايا الجميلة التي يحبها الأطفال ووضع أشياء جميلة ومرغوبة من قبل طفلك.. كي يحصل عليها بعد كل مره يقوم بتنظيف أسنانه.. بهذه الطريقه ستقوم بتشجيع طفلك على هذا الأمر وسيكون من الأشياء المحببة لديه. اجعلي الأمر مسلياً.

٦- يمكنك أيضاً تشجيع طفلك أو طفلتك على تفريش أسنان دميته المفضلة. تذكري دائماً أن تجعلي طفلك يفرش أسنانه بنفسه ومن ثم قومي بتفريش أسنانه للتأكد من نظافتها.

٧- من أكثر الطرق فعالية هي إهداء طفلك ملصقات (Stickers)عند كل تفريش مثالي للأسنان. لصق الملصقات على كل يوم مرتين بعد كل تفريش للأسنان.

٨- إذا أكمل طفلك شهراً كاملاً يمكنك شراء لعبة يريدها، عندها سيرتبط تفريش الأسنان بالمرح. صحيح أن أسنان طفلك لن تعيش سوى سنوات قليلة لكن العادات التي يكتسبها وهو صغير ستعيش معه العمر كله. عودي طفلك على تفريش أسنانه وهو صغير.

نصيحة لكل الآباء :

الوصايا العشر في تربية الأبناء:

١- لا تشغل نفسك بتحقيق طموحاتك وتنسى مشاكل أبنائك وتفضل نفسك عليهم فتنقل لهم سلوك الأنانية وحب الذات.

٢- لا تترك مسئولية التربية على عاتق زوجتك وحدها فيقع أبنائك في مشاكل سلوكية بسبب غياب الأب.

٣- حاول أن تقضي وقتا كافيا مع أبنائك، تعيش معهم أحاسيسهم ومشاكلهم.

٤- تذكر حين توبخ ابنك أن تشعره بأنك تحبه، ولكنك لا تحب سلوكه فقط. وكلما أحب أطفالك أنفسهم حاولوا تطوير سلوكهم نحو الأفضل.

٥- على الآباء أن يتعلموا الإصغاء إلى أبنائهم كي يتعلم الأبناء كيف يصغون إلى آبائهم.

٦- حاول تنمية الإحساس بالنجاح في نفوس أبنائك منذ الصغر، واجعلهم يلتفتون إلى تصرفاتهم الحسنة، وامدحهم عندما يتصرفون بشكل جيد ولا تتصيد لهم الذلات والأخطاء.

٧- شجع أولادك على أن يكونوا صادقين معك وابدأ أنت بالصدق معهم لتكون قدوتهم الصالحة.

٨- عندما تكون في البيت حاول أن لا تفكر إلا في شئون بيتك وأبنائك، وعندما تكون في العمل، فكر فقط في عملك.

٩- إذا رأيت طفلك متمرداً عليك فاسأل نفسك :هل احتضنت طفلك ذلك اليوم ؟.

١٠- اتبع أسلوب الدقيقة الواحدة في حياتك مع أبنائك، فالتأنيب بدقيقة، والمديح بدقيقة، ولكنها حقا دقيقة مثمرة.

إليك بعض الاقتراحات لدعم الرابط بين ابنك وأمه:

١- امنح ابنك الأذن بأن يشعر بأنه مقرب من أمه وبأنه يحتاج إليها من حين إلى آخر. قد يبدو هذا أمراً مفروغاً منه لكن بعض الرجال يجعلون أبناءهم يشعرون بالخزي لأنهم يحتاجون إلى عناق واحرص على أن يعلم ابنك أنك تفهم حبه لأمه وأنك تشجعه.

٢- كن طرفاً فاعلاً في العناية بابنك ورعايته منذ الولادة وحتى مغادرته المنزل. حاول أن تتعلم المهارات اللازمة ثم أمضِ قدر ما تستطيع من الوقت في رعاية ابنك جسدياً وعاطفياً. إذا اعترضت والدته أو حجمت مشاركتك، ذكرها بلطف أنك أنت أيضاً والد الطفل وأنه يحتاج إليكما معاً.

٣- دعم والدة طفلك عندما تؤدبه. عندما يختلف الوالدان بشأن التربية أمام الأولاد يتعلم هؤلاء فن التلاعب بهما. فإذا كنت تعارض قراراً معيناً فتحدث إلى زوجتك بشأنه على انفراد وتوصلا معاً إلى حلول.

٤- عامـــل والدة ابنك باحترام. سيتعلم ابنك كيف يعامل المرأة عبر مراقبتك. ابذل جهدك كي تتكلم بهدوء واحترام حتى عندما تختلفان في الرأي. تجنب انتقاد والدة ابنك أمامه.

وأخيراً: يريد الصبيان أن يحبوا وأن يشعروا بأنهم مقربون من كلا الوالدين. ستعزز علاقة ابنك بك عبر دعم علاقته بأمه.

الأم العصبية ما علاجها ؟

"ما الحل انا أم لطفلين وعصبية جـداً ولا أعـرف كيـف أتصرف معهم في وقت عصبيتي فأقوم بالضرب والتعنيف وبعد قليل أهدئ وأعاتب نفسي علي فعلتي ماذا أفعـل لاتحكـم فـي أعصابي؟؟

أستعرض لكي في الخطوات التالية الحل:

١- راقبي سلوكك العصبي مع أبنائك لمدة ثلاثة أيام أو أسبوع على الأكثر، واكتبي هذه السلوكيات في قائمة.

٢- حددي لكل سلوك درجة العصبية من ٣:١ فرقم (٣) للسلوك الذي يثيرك بشكل حاد، ورقم (٢) للمتوسط، و(١) لأقلهم حدة.

٣- ناقشي مع نفسك أو مع زوجك (إن أمكن ذلك) هذه السلوكيات ومدى مبالغتك فيها، وحاولي أن تعرفي السبب الحقيقي وراء هذه الثورة، فربما كان الأمر متعلقاً ببعض الخبرات السابقة السيئة في حياتك واختزنت في اللاشعوري وتؤثر بالتالي على علاقتك بأبنائك سواء في الوقت الحالي أو فيما بعد عندما يكبرون؛ ليجدوا أنفسهم وقد اعتادوا عدم القدرة على أن يعبروا لك عما بداخلهم، فقد اعتادوا الخوف، وما يترتب عليه من إفساد لحياتهم.

٤- ركزي ولمدة شهر على السلوكيات رقم (١) وحاولي التخلص منها، وخصصي شهرًا ونصف للسلوكيات رقم (٢) وشهران للسلوكيات رقم (٣) هيئي لنفسك الظروف المناسبة للتخلص من العصبية بتجنب كل ما يمكن أن يتسبب فيها عن طريق.

أتباع ما يلي كمثال:

١- هيئي مكاناً مناسبًا لأبنائك للعب فيه بحيث لا تكون الأشياء القابلة للكسر في متناول أيديهم.

٢- رددي على مسامعك أن أبناءك ما زالوا صغارًا في مرحلة استكشاف العالم الخارجي، مرحلة تتميز بالحركة المستمرة والنشاط، وهذا مدعاة للفخر بهم والمرح معهم وليس لعقابهم فتذكري وتعلمي كيف تستمتعين بأمومتك معهم.

٣- فإذا أخطأ أحدهم فعليك أن تتجاهلي هذا الخطأ، وتتظاهري بعدم رؤيتك له في حالة عدم إدراك المخطئ لرؤيتك له إلا إذا كان الأمر خطيرًا مثل الاقتراب من الكهرباء أو النار فعليك - والحالة هذه - تنبيهه بصوت حذر، وليست بصرخة مفزعة.

٤- أما إذا علم برؤيتك له أثناء ارتكاب الخطأ فعليك - وقبل أن تبدئي في عقابه - أن تغيري وضعك فإذا كنت قائمة فاجلسي، وإن كنت جالسة فاضطجعي كما علمنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في حالات الغضب وهذا من شأنه أن يحد من ثورتك، وبدلاً من الصراخ تعلمي فن استثمار المشاكل.

٥- ذكري نفسك بأن أبناءك لا دخل لهم في ظروفك الخارجية التي قد تؤثر سلبيا على أعصابك، وأنه لا حول لهم ولا قوة.

٦- عليك أن تثيبي نفسك إذا نجحت في ضبط انفعالاتك في موقفين متتاليين بكلمات مشجعة، بأنك أحسنت صنعًا، وأنك حتمًا ستصبحين أما مثالية، أما إذا أخفقت فيهما فاحذري أن تقللي من شأنك، وترددي بعض مثل: أنا أم سيئة، أنا لا أصلح أما، أنا لا أحسن التربية، ولكن عليك أن تقولي لقد أخفقت هذه المرة، ولكن سأنجح في المرات القادمة إن شاء الله تعالى.

٧- احذري عند إخفاقك أن تحاولي تعويض أحد أبنائك عما فعلت في مواقف أخرى أو تدلليه كنوع من تخفيف شعورك بالذنب، ولكن ليكن معيارك الحقيقي في التعامل مع ابنك هو الموقف نفسه، وما يستحقه الابن في هذا الموقف.

٨- حاولي تعزيز الجوانب الإيجابية في أولادك، والثناء عليها عندما يقوم أحدهم بالسلوك المرغوب فيه، بل وأخبري والده عن هذا السلوك عند عودته من عمله، اجعلي من استثمار الإيجابيات علاجًا للمنغصات.

٩ وحتى تضمني إلى حد كبير إطاعة أوامرك فإن **بعض علماء التربية ينصحون بإتباع هذه النصائح:**

أ - الحرص على جذب انتباه الطفل قبل إعطاء الأوامر؛فإن المحب لمن يحب مطيع.

ب- استخدام لغة يفهمها الطفل"خاطبوا الناس على قدر عقولهم".- إعطاء الأوامر ببطئ ووضوح كافٍ ليتبعها الطفل.

جـ - عدم إعطائه أوامر كثيرة مرة واحدة.

د- الثبات وعدم الأمر بشيء، ثم النهي عنه بعد ذلك.

هـ- عدم تحدي الطفل والعناد معه لكي ينفذ الأمر.

و- إثابة الطفل على الطاعة والسلوك السوي ليس بشيء مادي مثل الحلوى أو ما شابه، ولكن كلمة أنا مسرورة منك، أو إنك ولد ممتاز تكفي أو حتى بابتسامة رضا.

ز- عدم استخدام التهديد أو الرشوة.

ح- عدم اللجوء للعنف كوسيلة لتعديل السلوك الخاطئ.

وأخيرًا ثقي تمامًا أنك تحملين بين جنباتك أمًا مثالية رائعة، وكل ما عليك أن تتصرفي بتلقائية دون شد وجذب مع نفسك، فاستمتعي بأطفالك وأمومتك، وتذكري دائمًا نعمة الله عليك بهذه المكانة، وحاولي إسعاد أبنائك وإسعاد نفسك

تعديل السلوكيات :

" طرق تعديل سلوك الطفل في أي من السلوكيات الغير مقبولة وسيئة ك (العناد - الضرب - الكذب - السرقة - العصبية .... وغيرها).

١- رواية القصص للطفل حول السلوك بشكل عام، بما يناسب عمر الطفل، التي مع الوقت سوف تتراكم في اللاوعي عند الطفل، ثم يبدأ الطفل بعد فترة بتقليدها تلقائيا.

٢- عدم إحراج الطفل بتوبيخه أمام الآخرين حتي لا يعند ويتمرد ويكرر السلوك السيء.

٣- توجيه الطفل بشكل مباشر ولا يمكن ممارسة هذه الطريقة إلا إذا كان الوالدان يجالسان أبناءهم باختلاف أعمارهم، ويصاحبانهم ويحاورانهم بشكل مستمر.

٤- إشباع رغبة الطفل في الحصول على الاهتمام والانتباه والحب والاحترام؛ لأن حرمان الطفل من ذلك يدفع الطفل للبحث عن الاهتمام في شكل سلوك غير مقبول.

٥- التجاهل، إن تجاهل السلوك غير المقبول لدى الطفل يؤدي إلى إخماده في فترة قصيرة، مثال ذلك: تجاهل بكاء الطفل عندما ترفض الأم تنفيذ طلب غير مناسب، وقد يرتفع بكاء الطفل وعويله وإلحاحه؛ ولكن في نهاية المطاف سوف يتوقف حتمًا.

٦- التحاور مع الطفل حول السلوك السيئ الذي قام به، والإستماع إلى وجهة نظره، فأحيانًا يذهلنا الأطفال عندما نجدهم يحللون الموقف بشكل أفضل وأبسط من أولياء الأمور، وعلى الأم التعبير عن مشاعرها نحو هذا السلوك، مثل أن تقول الأم (أنا مستاءة من فعلك كذا وكذا).

٧- مثيرات السلوك السلبي لدى الطفل يجب الابتعاد عنها، مثلاً إذا كان الطفل يتشاجر مع أبناء الجيران، بكل بساطة امنعه

من اللعب معهم، ليس عقابًا له، بل للتخلص من المشكلة من جذورها.

٨- تعليم الطفل سلوكًا بديلاً، وأبسط مثال على ذلك هو عندما يطلب الطفل حاجة بشكل غير مهذب، هنا دور الأم لتعلمه الأسلوب المهذب في طلب الحاجات، مثل أن يقول: لو سمحتي، وشكرًا.

٩- لوحة النجوم أو النقاط، لتحفيز الطفل على الاستمرار في السلوك الحسن، ويجب المكافأة في نهاية الجدول، والتي ليست بالضرورة أن تكون مكافأة مادية.

١٠-عندما توبخ طفلاً على سلوك ما، ثم تنصرف، لا يعتبر ذلك حلاً، ويظل الطفل غارقًا في الشعور بالذنب، ومن المفترض عند نهاية كلامك أن تطلب من الطفل الاعتذار، ثم احضنه ليعلم أنك ما زلت تحبه رغم كل شيء.

طفلي والتحرش الجنسي:

كارثة اجتماعية نفسية جديدة وهي التحرش بالأطفال فكثيراً ما كنا نسمع عن التحرش بالنساء ولكن في الفترة الأخيرة زاد وانتشر بشكل كبير ومرعب التحرش بالأطفال فكيف أحمي طفلي ومن التحرش والمقصود هنا بالطفل ولد أو بنت.

اليكم بعض ما يجب تعليمه لأطفالكم:

١- حذري طفلك من الجلوس علي (حجر) أو رجل أي شخص مهما كانت الظروف وأي شخص هنا تعني أي شخص حتي لو أحد الأعمام أو الأخوال..

٢- تجنبوا تبديل ملابسكم أمام أطفالكم ما أن أتموا السنتين تعلموا أن تستأذنوهم للخروج من الحجرة أو اخرجوا أنتم!!.

٣- لا تسمحوا أبداً لأي شخص بالغ بالإشارة أو أن يعطونه لقب من باب الداعبة لابنك بزوجتي (مراتي) أو زوجي.

٤- إذا خرج أولادكم للعب مع أولاد آخرين احرصوا علي أن تجدوا طريقه غير مباشره لمعرفه نوع اللعبة الي يلعبونها ومع من يلعبون.

٥- لا ترغموا أبنائكم أبداً علي زياره شخص بالغ هم لا يشعرون بالارتياح للتواجد معه وكذلك ركزوا وانتبهوا للأشخاص البالغين الذين يهتم بهم أطفالكم جدا ويظهروا الحفاوة في وجودهم.

٦- بعنايه وحرص علموا أولادكم الكبار القيم والمعاني الحقيقيه لبعض المفاهيم الجنسية الشائعة أن لم تفعلوا فسيعلمهم المجتمع القيم والمعاني الخاطئة.

٧- شاهد أي فيلم جديد حتي ولو كرتون وحدك أولا قبل أن تسمح لهم بمشاهدته.

٨- لا تتركوا القنوات الفضائية بدون رقابه منكم وأكدوا هذا الكلام علي أهل الأولاد الذين يذهب أولادكم للعب معهم.

٩- امنعوا أولادكم مما يؤثر علي براءتهم من أغاني وأفلام أو حتي أصدقاء سيئين أو عائله ذات تأثير سيء علي أطفالكم.

١٠- لو اشتكي طفلك من شخص معين يضايقه لا تلتزم الصمت أو تتجاهل شكواه. أفهم منه لماذا وما نوع المضايقة وإن تهرب من سؤالك أو لم يعرف كيف يجيب أو سبب لكرهه لهذا الشخص لا تتجاهل هذا مطلقا.

١١- اخبر طفلك بضرورة أن يلجأ لك لو أن أحداً يضايقه أو طلب منه الصمت تجاه حدث معين أو هدده أنه لو حكي سيضربه أو يؤذي عائلته..أكد عليه أنك أنت ستؤذي من يؤذيه.

١٢- علموا أطفالكم كيفيه غسل أعضائهم الخاصة بأنفسهم وعدم السماح لأي شخص (بما فيهم أنت شخصياً) بالاقتراب أبداً من هذه المنطقة. علموا أطفالكم الدفاع عن أنفسهم ولو بالشكوي لكم وعدم التزام الصمت أو الخوف منكم.

١٣- لا تعودوا أطفالكم علي لبس الشورتات القصيرة أو الهوت شورت أو البنطلونات الضيقة أو الحمالات الرفيعة أو الباديهات الستومك. علمي ابنتك كيف تجلس وهي ترتدي فستان ويجب أن يكون تحته شورت.

١٤- علم طفلك أن يحافظ علي المسافات والحدود بينه وبين الآخرين فلا يصح له أن يلمس أجزاء معينة من جسم صديقه والعكس صحيح.

١٥- علم طفلك أن يكون (لا) إذا ضغط عليه أحد لكي يقوم بفعل معين أو أن يقول كلام ما أن يرفض ويصرخ ويلجأ للآخرين ويستجد بهم.

ماذا نفعل إذا تعرض الطفل لا قدر لله للتحرش بالفعل؟

أن مواجهة تأثير التحرش في الطفل يقع على عــاتق الأم، والتي يبرز دورها ويتمثل في الآتي.

١- يجب أن لا تجعلي طفلك يكتم هذه التجربة فتختزن في اللاشعور لديه، بل لتساعدينه على حكي وسرد تفاصيل ما حدث بصوت عالٍ، حتى يحولها من اللاشعور إلى الشعور، وحتى يمكن التعامل مع المشكلة، وعلاجها.

٢- إن اضطر الأمر وكانت التجربة مؤلمة وحاولتي بكل الطرق علاجها ولن تستطيعي فأعرضي الطفل على طبيب نفسي يقوم باسترجاع هذه التجربة المؤلمة معه بالتفصيل، ويرى تصور الطفل لهذا الحادث وأثره عليه ومدى شعوره بالذنب أو الغضب أو حتى الشعور بالمتعة من جراء تكراره ورغبته في حدوثه مرة أخرى.

٣- لابد من معرفة التفاصيل من الطفل، وملاحظة الحالة النفسية ومشاعره فسيساعد ذلك كثيرًا في التعرف على الظروف التي هيئت للتحرش، فالشعور بالذنب الذي يشعر به الطفل يوضح أنه لا داخل له وأن عدم علمه بكيفية التصرف هي التي أدت لذلك، وأما شعور الغضب فيجب أن يعرف في أي اتجاه؟ وهل هو تجاه الآباء؟ أم المعلم أم النادي؟ أم المجرم نفسه؟ وهل سيؤدي به ذلك إلى الرغبة في الاعتداء على الآخرين والانتقام منهم مثلما حدث له؟ وإذا كان هناك شعور بالمتعة فيجب توضيح شذوذ هذه العلاقة.

٤- إذا تم التكتيم والتعتيم على تلك الجريمة بدافع أن نستر على الطفل أو الطفلة مما حدث فهي سمعة في الأول والآخر، فذلك يساعد المجرم على تكرار جريمته لعلمه بتعاون الأهل معه وتكتمه على فعلته.

٥- لا تهاجم الطفل وتعنفه فهو الضحية والمجني عليه وليس الجاني فلا تكذب الطفل ولا تلومه بل كون العون والسند له حتي يخرج من التجربة ويستعيد الإحساس بالأمان الذي فقده من أثر هذه التجربة السيئة.

٣

الفصل الثالث
مرحلة المراهقة

الفصل الثالث
مرحلة المراهقة

مقدمة :

مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يخشاها جميع الآباء ويتمنوا أن تعدي علي خير ولكن قبل كل هذا نحن كآباء نشعر أن أبنائنا مسئولين منا دوماً مهما كبروا فنحن لا نعترف بأعمارهم بل يظلوا كما هما أطفال في أعيننا

والحقيقة أن الطفل الصغير كبر وأصبح في مرحلة المراهقة فأعلمي جيداً أن ابنك أصبح يري ويدرك أنه كبير الآن، كبير بما يكفي ليتحمل مسئولية نفسه في كثير من الأمور.

فيجب أن نتعامل بحرص وحذرحتي نكون أباء وأصدقاء لأبنائنا في نفس الوقت. ولهذا سوف تحتم علينا هذه المرحلة التعامل بحرص وذكاء واحتواء وإعطاء مقدار من الثقة للمراهق حتي يشعر بالأمان ويصارحك بكل شيء.

من ناحية سوف يقدر لك ثقتك فيه، ومن ناحية أخرى، سوف يتعلم كيف يتحمل المسئولية.

ولكن قبل كل هذا يجب أن تهييء المراهق لهذه المرحلة بكل ما فيها من تغيرات جسدية ونفسية وفسيولوجية وذلك بشرح تفاصيل النمو الجنسي والتشريح الوظيفي للجهاز التناسلى وما يتعرض له من تطور مع توضيح كيفية التعامل مع هذا التطور والنشاط، ومن الأفضل أن يبدأ هذا الإعداد قبل البلوغ.

ولتتعاملي جيداً مع العناد والتمرد الذين يقودون تلك المرحلة فيكون المراهق كالحصان الجامح يريد الفارس الذي يكبح زمامه ويهديه ويرشده ولكن بالهدوء والحب والاحتواء وليس بالتعنيف والقسوة والعناد المقابل.

في هذا الفصل سوف نعرض أهم المشاكل السلوكية التـــي تطرأ علي شخصية المراهق وعن أهم الطرق التـــي يجـب أن يتعامل بها الوالدين مع المراهق حتي يكسبونه في هذ المرحلـــة وتعدي علي خير وسلام.

المراهق العنيد:

يعاني الآباء عند مرور أبنائهم بفترة المراهقة من عنادهم، ورفضهم الانصياع للأوامر، وكثيرا ما يتسبب ذلك في إحداث فجوة في العلاقة بين المراهق ووالديه.

أن المراهق دائما يرى نصائح والديه وأوامرهم ضد رغباته، كذلك يرى الوالدان كثيرا من تصرفات وسلوكيات الأبناء في هذه السن خاطئة، ومن هنا يحدث الصدام، ودائما يريد المراهق أن يثبت للجميع أن له شخصية مستقلة، ويرفض وصاية الوالدين عليه.

لذا هناك مجموعة من النصائح للأمهات لتتبعها في تعاملها مع عناد أبنائها المراهقين، لتمر هذه المرحلة بسلام وأمان.

١- استمعي إلى ابنك ولا تهاجميه قبل الاستماع إليه، فعندما يريد أن يذهب إلى رحلة ما، فلا ترفضي قبل أن تعرفي لماذا يريد أن يذهب، فلابد أن يشعر أنك تقدرين رغباته وطلباته حتى لو كنت ترفضين أو لا تستطعين تلبيتها.

٢- عندما ترفضين طلباً له، فلتذكري له سبب رفضك، ولا تقولي "هو كدا ومن غير ليه"، لا تظني أن ابنك سيسكت لمجرد أنك رفضت طلبه بدون تقديم أسباب مقنعة، فلابد أن تدعمي قرارك بأسباب منطقية وتقوليها له حتى تتضح أمامه الأمور.

٣- الصراحة مطلوبة في علاقتكما معاً، إذا كان السبب هو عدم استطاعتك المادية على دفع رسوم الرحلة كوني صريحة معه وقولي له هذا، ولا تظني أن الأفضل له ألا يعلم بحالة الأسرة المادية، فالعكس هو الصحيح فجزء من بناء إحساسه بالمسئولية هو إشراكه في التفاصيل الحياتية للأسرة.

٤- عليكي بالهدوء والصبر وعدم الانفعال والصراخ فيه، حتى لا تعطيه فرصة ليرفع صوته، فهو لن يتطاول عليكِ وأنت هادئة وتقنعيه بالأسباب، وإذا حدث فاقطعي الكلام فورا وأجلي المناقشة "لأن صوته عالي ويتكلم بطريقة وقحة".

٥- فكري معه في الخيارات أو البدائل، فإذا كنتي ترفضين ذهابه في الرحلة لابد أن تقدمي له بدائل أخرى مثل وعد بقيام الأسرة برحلة قريباً، ولابد أن تعوضيه عما يشعر أنه حرم منه حتى لو كانت الأسباب قد أقنعته.

المراهقة والتدخين :

كلما اقترب سن المراهقة كلما خاف الآباء علي أبنائهم من الانجراف وراء كلام أصدقاء السوء ومعانة مرار خوض تجربة المخدرات والتدخين والعادة السرية وغيرها من المشاكل السلوكية التي تواجه الكثير في هذه المرحلة.

ومن أكثر المشاكل التي تواجه كثيرا من الآباء مع أبنائهم الصبية هي مشكلة التدخين

١- إن الشباب الصغير يجدون في التدخين إثبات لرجولته أو كنوع من الحرية أو كمتنفس يخرجون فيه غضبهم من تحكمات الأهل وسيطرتهم عليهم

٢- يقع الأهل في ورطة كبيرة وخصوصاً الأسرة التي يكون الأب مدخناً فيها والابن يقوم بتقليده فهنا يجب أن نراعي ذلك ونكون قدوة حسنة لأبنائنا.

٣- إن الوقت المناسب الذي يجب أن نتحدث فيه عن التدخين وأضراره من سن الخامسة حيث يستطيع الطفل أن يتفهم أنه شيء سيء ويربي منذ الصغر علي ذلك حتي يكون من الصعب عند الكبر زعزعة شيء راسخ بعقله ولكن هذا وبدون الخوض في التفاصيل

مجموعة من النصائح التي بها تحمي أبناءها من تجربة التدخين:

١- لا تنتظري لحظة اكتشاف أن ابنك أصبح يدخن، فلقنيه هذا منذ الصغر، ليعرف عن أضرار التدخين، وانتهزي الفرصة المناسبة في حديث عفوي ولتستمري في هذه النصائح على مر السنين حتى يصل لسن المراهقة وتصبح هذه قواعد راسخة بداخله.

٢- لا تنتظري موقف أن يعرض عليه الأصدقاء السيجارة،

فاجعليه رقيباً على نفسه قبل أن تكوني أنت وأبيه رقيبين عليه.

٣- علميه كيف يقول لا وكيف لا يترك أصدقاءه يستفزونه ويدخن تحت ضغط منهم، فمن المهم أن تبني في ابنك الشخصية المستقلة مبكراً ولا مانع من أن تراقبي ابنك من بعيد.

وهناك علامات تعرفي بها ابنك المدخن وتلحقي المشكلة منذ بدايتها :

وتتمثل في الكحة وقصر النفس وألم الحلق، والبحة في الصوت، والنفس كريه الرائحة وإصابته بالبرد بشكل متكرر ونقص في اللياقة البدنية.

أما إذا كان يقلد الأب فهذه مشكلة أخرى، لها حلول مختلفة تتمثل في الآتي:

١- لا تنهريه ولتتعاملي أنت معه كأم، ولتبعديه عن والده، حتى لا تتفاقم المشكلة، إذا أمره والده بتركها فسيقوم بالتدخين في الخفاء، فقط تحدثي معه بهدوء عنها كعادة سيئة فحبذا لو تركها لتكون خير مثال له

٢- قولي له جرب التدخين عدة أيام، واذهب للطبيب بعدها لترى بنفسك صدرك، وأخبريه عن عدة أضرار أخرى تصل للأعصاب وقد تؤثر على الأطراف وغيره.

٣- أخبريه عن بدائل أخرى كالرياضة والمشي والقراءة كلما يشعر برغبة في التدخين.

٤- تعرفي على أصدقائه لتعرفي هل يشجعونه على ذلك أم لا، فتحدثي معه عن اختلاف التربية وأن عدم اهتمام الأهل يؤدي إلى مشاكل نفسية يعاني منها المراهقون في نفس سنه.

المراهقة والانترنت :

"أب يقول تفاجأت ان ابني صاحب الـــ ١٣ سنة يدخل علي أحد المواقع الإباحية ماذا أفعل ؟ "

تبدأ في هذه المرحلة حدوث المشاكل السلوكية التي يـشكو منها الآباء كالتـدخين والعـادة الـسرية والمواقـع الإباحيـة والمخدرات وغيرها من المشاكل التي نقف أمامها منـصدمين لا ندري ماذا نفعل .

إليكِم بعض النصائح للتعامل في هذه المشاكل:

١- تجنب الاتهام، والإحتقار، والمحاضرة أو الوعظ، استعد قبل المناقشة حتى تكون فى الحالة الذهنية المنفتحة والمناسبة للحوار وابقي هادئ لا تنفعل.

٢- كون صادق وتجنب الكذب عليه أو اختباره، لترى ما إذا كان سيخبرك بالحقيقة، لكن أخبره بصراحة أنك علمت أنه شاهد كذا وكذا.

٣- افهميه أن هناك مجموعة من الأشخاص على الإنترنت يستهدفون المراهقين، مستغلين فضولهم واهتمامهم بالرومانسية والجنس وتجربة الجديد، هؤلاء قد يدعون أنهم مراهقون مثله بغرض استغلاله.

٤- دعه يعرف أنه كما أن هناك أماكن خطر الذهاب إليها فى العالم الحقيقى، فكذلك الأمر فى العالم الافتراضى على الإنترنت أو قنوات التليفزيون.

٥- اتفق معه على مجموعة من القواعد الخاصة بتصفح الإنترنت ومشاهدة التليفزيون، وعلى عواقب الإلتزام أو عدم الالتزام بها.

٦- تناقش معه فى الأمر بشفافية، تناقش معه واجيب علي تساؤلاته محترم عقله، لا تكون غامض أو تجعل هذه

المواقع تبدو ممنوعة فكل ممنوع مرغوب، ولكن استخدم ذكائك فى أن تجعل القرار والقناعة ينبعان من داخله.

٧- لا تكون متحكم أو تشعره أنكِ تستخدم سلطتك عليه حتى لا يتمرد، ولأن أبنائنا أكثر تطوراً منا فى استخدام التكنولوجيا الحديثة.

٨- لا تدخل معه فى صراعٍ قوى، فحتما ستخسر، لو استجاب لك ابنك ليكون مطيعاً، أو لتجنب العقاب، أو لتجنب مضايقتكِ فالاحتمال الأكبر أنه سيتمرد أو يفعل ما يريد دون علمك أو يكذب عليكِ.

٩- اظهر اهتمامك بالتعرف علَى أصدقائه عبر الإنترنت، تماماً كما تهتم بالتعرف على أصدقائه الحقيقيين

١٠- تعلم تعليمات الأمان الخاصة باستخدام الإنترنت، وتعلم الأختصارات والرموز التى يستخدمها المراهقون عندما يكتبون لبعضهم.

المراهق والعادة السرية :

"أم تشكو من ابنها المراهق عمره ١٥ سنة بدأت تلاحظ انعزاله في غرفته لأوقات طويلة ومداومته علي الأستحمام أكثر من مرة في اليوم وعندما لاحظت ذلك تحدثت معه وعرفت انه يمارس العادة السرية"

الأم في صدمة ماذا تفعل ؟؟ وكيف تمنعه عن ذلك ؟؟

مرحلة المراهقة أي الأنفتاح الخارجي علي العالم الكبير الذي يبتعد فيه عن التحكمات والأوامر من قبل الأب والأم ويتجه إلي الأصدقاء والنت والقدوات السيئة التي من شأنها تعكير صوف مرحلة المراهقة وتجعلها صعبه علي الأثنان الولد أو البنت والوالدين.

حدث ما حدث ونحن أمام مشكلة وهي ممارسة الولد العادة السرية

وهذا سلوك يجب تعديله بعلاج سلوكي معرفي ودعم وجداني.

١- المعرفي: يجب ان يتحدث الأب أو الأم وتبدأ بتعريف بمساوئ الأمر من المدخل الصحيح المناسب وهو المدخل الصحي والأمراض، يضاف إليه: سوء الأمر،وأن هذا يفقد الإنسان طاقته وتركيزه، مع التركيز على باقي الأضرار التي سوف تظهر مستقبلا عليه أيضا، وتعظيم هذا السوء بنوع من التخويف الحذر المبني على إشفاقكم عليه والنابع من الحب له وتوقع الأفضل له.

٢- الدعم الوجداني: فهو ضرورة أن يصله رسالة أنكم لا تجرمونه، فهو فعل سيئ كأي فعل يقوم به مثل الإهمال في صحته العامة أو المذاكرة.. وهكذا، وركزوا بدلا من التجريم على شرح العواقب وإخباره بالمتوقع منه في المستقبل والدراسة، وأعلنوا عن مساندتكم له في رغبته

وسعيه للتخلص من هذه العادة، مع وضع الجدول والنظام السلوكي المتدرج الذي يعينه على التخلص من هذه العادة.

٣- ونأتي للعلاج السلوكي: ويجب أن يتسم بثلاثة أشياء: تدريجي، محفز، ومثابر.

ويقوم على أن نتفق معه على التالي:

١- وجوب تقليل الوقت الذي يقضيه بمفرده في الغرفه أو الحمام، ونخبره بأننا نقف بالقرب منه لنذكره ونقف علي أن يكون صريح معانا فنحن لا نؤذيه فقط نساعده.

٢- بالنسبة لوجوده خارج المنزل تتابع الأم الأمر معه بلطف ومن دافع التعاطف والرغبة في المساعدة لها والتقدم في الحالة والاطمئنان عليه، وتسأله مثلا "أخبارنا إيه اليوم؟" وتدعه يفتح لها قلبه ويحكي لها عن مرات ضعفه ولماذا ضعف بأن تسأله الأم أسئلة مفتوحة تدع له مجالا للكلام والفضفضة وقتما يكون مستعد، وتحترم صمته في وقت عدم استعداده، وستجده يأتي لها مرة ثانية بنفسه.

يمكن أن يكون أثارة صورة او منظر بالتليفزيون أو ضعف وذهب إلي مواقع تعرف عليها من أصدقائه ع النت.

٣- حثه علي التقرب إلي الله وقراءة القرآن والصلاة وتحصين نفسه من وساوس الشيطان وتقولو له أنه أقوي من أن يستجيب لمعاصي الشيطان ويقع في المحظور ويعص بالله ويجب أن يخشي أن يراه الله علي معصية

٤- شجعيه على الاشتراك في الأنشطة والرياضات التي تستوعب طاقاته، وتشغل أوقاته وتساعده في تحقيق ذاته.

٥- يجب أن تكونوا على قدر من الهدوء والقدرة على تطبيق الأمر فأهلا بذلك، وإن لم تستطيعوا أو لم يتحسن الوضع بعد ٣ شهور فلا بد من اللجوء إلى متخصص ليعينكم على تخطي الأمر بإذن الله.

٦- أخيراً نصيحة مني لكم العصبية والعنف وقت معرفه ذلك ومهاجمة فعله لن تسفيدو منها شيء سوا هروبه من فعل ذلك في البيت وعمله في الخارج.

المراهق والجنس الأخر :

الحب والميل للجنس الآخر من أهم سمات مرحلة المراهقة، حيث تبدأ مشاعر الإنسان في التفتح، مما يجعله يحاول تجربة هذه المشاعر، وهذا الأمر من النقاط الشائكة التي تزعج الوالدين كلما اقترب أبناؤهما، خاصة من الفتيات فى سن المراهقة، ونجد الأمهات بشكل خاص تخاف على البنت من الوقوع في براثن شاب متهور مخادع.

فأن الحب في سن المراهقة يتسم ببعض الأمور، فهو لا يخضع للمنطق، وقد يكون نقطة الضعف التي تكون في حياة المراهق الذي يرسم أحلام وورود، فيقع في حب زميلته أو ابنة الجيران أو المعلمة في الفصل وغيرهن.

أن الحب بطبيعة الحال هو انجذاب بين الرجل والمرأة ويتكون من

«الميل الفطرى» + «الصداقة» = «الحب» أو «الرغبة».

والسؤال الذي يطرحه الكثير من الآباء هو: **ماذا أفعل عندما يقول أبنى أنه وقع في «الحب» أو عندما تريد ابنتى الخروج مع «صاحبها»؟**

وقبل أن الإجابة يجب أن نتعرف على الخصائص النفسية لمرحلة المراهقة، فهى مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى الرشد، يحتاج فيها المراهق إلى الحب والحنان، والتشجيع والإعجاب، وإلى قضية تستوعب كل حياته، وإلى قدوة تجسد رغبته في الحصول على هوية مستقرة.

١- إحترمى مشاعر أبنائك، ولا تسخرى منها وتذكروا أنفسكم عندما كنتم في مثل سنهم، فهو لا يتقبل نصيحة أحد، فما ترونه أنتم إعجاب وحب وقتي، هو يراه حب حقيقي يستحق الأحترام والتقدير، بل والتضحية.

٢- حاولى إفهامه أن الحب مشاعر جميلة خلقها الله بداخلنا، لكن يجب أن تكون في الوقت المناسب وللشخص المناسب

٣- تمالكي أعصابك، فالقلق المتزايد عند دخول المراهق في علاقة قد يخلق جو من العصبية والعنف، فاجلسي معه أوقاتًا للحديث والمناقشة وتبادل الآراء.

٤- احكى لهم بشكل مرح ودون إلقاء محاضرات في الصواب والخطأ، عن تجاربك في الحب والعلاقات التي مررت بها خلال المراهقة.

٥- علميهم كيف يتعاملون مع هذه المشاعر، إنها مشاعر طبيعية فقد يعجب المراهق بشخص من الجنس الآخر، لكن عليه أن يتعلم ألا ينساق خلف هذه المشاعر ويؤذي بها الطرف الأخر أو ألا يعبر عنها بطريقة غير لائقة.

٦- شاهدوا الأفلام معًا وتشاركوا وجهات نظركم حول الأحداث والشخصيات طريقة لفهم أبنائك وتوجيههم بشكل غير مباشر.

٧- ركزى كلامك مع أبنائك على مشاعرهم فقط، وليس على مهاجمة الشخص الذي يحبونه، لأن هذا سيجعلهم يتخذون موقفًا دفاعيا، والحوار سيأخذ شكل من التمرد والعناد.

إدمان المراهقين لهاتف المحمول :

أصبحت الهواتف المحمولة كالماء والهواء بالنسبة للجميع الآن، وبالأخص للمراهقين، فهو المتنفس الوحيد بعد الكمبيوتر للتواصل واللعب وغيرها فهو يدمج بين المكالمات تليفونية والرسائل والدردشة مع الأصدقاء واللعب أيضا.

فأن كثيرا من الآباء يحتارون في السن المناسبة لشراء الهاتف المحمول لأبنائهم الصغار عندما يقتربون من سن المراهقة، خاصة عندما يرون زملاءهم في المدرسة يحملونه.

أن هذا الأمر نسبيا فما هو مناسب لأسرة ما، قد لا يكون مناسبًا لأسرة أخرى، وضعي قاعدة في ذهنك أن الابن حين يتم ١٥ عاما، يمكن أن تبدئي في التفكير بشراء تليفون له، ولكن عليكي أن تتوقعي أن تزيد التوسلات والإلحاح عندما يكون ابنك في المرحلة الثانوية.

فلابد أن يضع الوالدين أهمية الهاتف المحمول أمام أعينهم قبل التفكير في شرائه، وهذه الأيام تعددت استخداماته، وزادت الحاجة له، وفي نفس الوقت تتعدد أيضا مساوءه، فبالنسبة لمميزاته، فهو يوفر الأمان، فهو وسيلة تساعد في الاتصال بابنك والاطمئنان عليه، كذلك التواصل بشكل أسهل مع الأقارب والأصدقاء.

أما بالنسبة لمساوئه، فأهمها أنه سيحتاج لميزانية خاصة في الشهر، إلى جانب أن كثيرا من المراهقين يدمنون استخدامه، خاصة بعد دخول تكنولوجيا الأندرويد حيث التواصل طوال الوقت مع الأصدقاء عن طريق الإنترنت، بدرجة يصعب معها انفصالهم عنه.

هناك بعض القواعد التي يجب أن تضعينها بشكل عام عند شرائك للهاتف المحمول ويجب أن تتبعيها مع المراهق.

١- يجب على الأبناء أن يتعلموا الأوقات التي عليهم أن يكتموا فيها صوت الرنات وتشغيل الاهتزاز، ومتى يستأذن من

الآخرين ليتكلم في الهاتف، ومتى يكون الرد على الهاتف سوء أدب.

٢- تحديد الوقت الذي يعتبر فيه الاتصال بالآخرين غير مناسب (مثلا: لا مكالمات بعد التاسعة مساء أو لا هاتف قبل الإنتهاء من الواجب المدرسي).

٣- إذا لم يلتزم ابنك بالقواعد التي تحددينها له، اسحبي الهاتف منه واجعليه وسيلة للعقاب حتى يلتزم.

٤- لا يصطحب ابنك هاتفه معه عندما ينام، ويجب أن يتركه في غرفة المعيشة مثلا، فبالطبع أنت لا تريدين أن يسهر ابنك في السرير يراسل أصدقاءه من خلال الرسائل القصيرة أو يتصفح فيس بوك وتويتر.

٥- اطبعي القواعد في ورقة، وضعيها على حائط غرفتهم أو على الثلاجة.

المراهق وتحمل المسئولية :

دائمًا يريد الأبناء في فترة المراهقة الأندماج والإختلاط والانفتاح على العالم الخارجي، محاولين إثبات أنفسهم، ويحاولون بشتى الطرق التخلص من وصاية الأهل والأنفصال عنهم بالاقتراب من أصدقائهم، كذلك نجدهم في هذه الفترة يحاولون دائمًا إقناع الأهل بالموافقة على سفرهم أو الخروج والتأخر لساعات متأخرة من الليل، وغيرها من الطلبات التي يرون فيها أنهم بذلك يخوضون تجربة الاعتماد على النفس.

أن هناك نصائح لابد أن تلتفت إليها الأم لتشعر أبناءها المراهقين باعتمادهم على أنفسهم، ويجب أن يقوم ذلك على بناء علاقة الثقة مع أبنائك بهذه الخطوات:

١- تجنبي إلقاء النصائح والمحاضرات بل ناقشيهم فيما يتعلق بأمورهم.
٢- لا تتجاهلي الخطأ ولكن لا تقفي عنده كثيرًا فيضطر المراهق للهروب والإخفاء.
٣- لا تعنفي، بل ناقشي وأنصتي واطلبي مبررات.
٤- لا تفرضي سيطرتك على المراهق فهو كالزئبق، سيختنق ويحاول الهروب.
٥- لا تركزي على الأخطاء وتتركي المميزات فتربي لديه التمرد.
٦- لا تنتقدي المراهق أمام الآخرين، سواء كانوا أقارب أو أصدقاءً أوغرباءً أيضا.

غير أننا يجب أن نضع سويا الحريات المسموح بها في هذه الفترة، وهي كالتالي:

١- الذهاب والعودة من المدرسة وحدهم، لكن عليكِ تقديم بعض النصائح العامة لهم دون إبداء الخوف الشديد عليهم، فتقي

بهم واجعليهم دومًا على علاقة صداقة وثقة معك تمكنهم من أن يحكوا أي مشكلة يتعرضون لها، ولا تعنفيهم بشدة بل حاولي استيعابهم وتعليمهم.

٢- الخروج والتنزه مع الأصدقاء وشراء الملابس، مع وضع وقت محدد تتفقان عليه معًا ويجب الالتزام به.

٣- لا تكوني انتقادية على الدوام ولا تكوني متساهلة في نفس الوقت، فتعرفي على الأصدقاء المقربين وأين يذهبون ونوعية الأفلام والأهتمامات التي يهتمون بها، والسماح لهم بالسفر والقيام بالرحلات وحدهم مع علمك بتفاصيل هذه الرحلات.

المراهق وضعف الثقة بالنفس:

في فترة المراهقة ينظر الفتي أو الفتاة إلـــى نفـسـها فـــي المرآة،وتري اختلافات كثيرة وتبدأ في انتقاد نفسها وتهتــز ثقــة المراهق في نفسه ويصاب بعدم الرضا

فأن هناك دوراً هاماً يقع على عــاتق الأم لغــرس الثقــة بالنفس في عقل المراهق حتي لا يكره مظهره الخــارجي فـــي خطوات بسيطة :

١- كوني قدوة حسنة ونموذج صالح له

في هذه المرحلة يقارنون بين ما تقولينه وبين ما تفعليه فإذا رأي الأبناء منكي أنك دائما تشتكين من مظهرك وشكل جسمك فسيؤثر ذلك سلبياً عليهم فكوني قدوة لهم وكلميهم دائما عن الجمال الداخلي والأخلاق وارفعي من معنوياتهم وركزي علي محاسنهم وما يفعلونه من أمور صائبة.

٢- اصنعي جسر من التواصل والحوار بينك وبين ابنك المراهق حتي تأتي لك في أي وقت ليعبر عما بداخله من شكوك ومعتقدات فاستمعي له وانصحيه واحكي له قصصاً كانت تحدث لكي بالفعل وأنت في مثل سنه

٣- امدحي ابنك واذكري مميزاته دائمًا

ركزي دائمًا على محاسنه واذكريها له، فإذا كان شعر ابنتك جميل وبشرتها بها بعض العيوب، ركزي على شعرها الجميل وامدحيه دائما، وامدحي كذلك أخلاقها وذكائها .

كيف تحدثي ابنك المراهق عن مرحلة البلوغ:

البلوغ من الأمور التي تعتبر مشكلة عند الكثير من الأمهات التي تجد صعوبة في تحديد الوقت المثالي للتحدث مع ابنتها عنه، خاصة أن هناك بعض الفتيات يبلغن، وهن لازلن في سن الطفولة، ففي حين أن الطبيعي أن تبدأ الدورة الشهرية في الفترة السنية من ١٢ سنة إلى ١٦ سنة، لكن هناك بعض البنات تأتيهن في سن ٩ سنوات.

فيجب علي الأمهات ضرورة البدء في الحديث مع ابنتها عن سن البلوغ والدورة الشهرية من سن الثامنة، ولا تتعجب أو تقلق من إثارة هذا الموضوع في هذه السن. أن الأسلوب والطريقة التي ستثيرين بها هذا الموضوع هو حجر الأساس

فأتبعي تلك الخطوات في حديثك عن هذا الأمر:

١- عليكي أن تبدأي الحديث على أنه أمر طبيعي يحدث في بالجسم، لجميع الفتيات، ولكن لا تقولي لها كل المعلومات دفعة واحدة، بل على عدة مرات، فالتدرج يجعل الأمر سهلا، في حين أن سرد كل المعلومات دفعة واحدة يعد صدمة للبنت، وقد تصاب بالإشمئزاز، أو عدم تقبل نفسها في ذلك.

٢- استغلي إعلانات التليفزيون عن الفوط الصحية، وتحدثي عنها لطفلتك، وأخبريها أن الفتيات تستخدمها لامتصاص إفرازات الجسم، وأنها قريباً ستستخدمها.

٣- في مرة أخرى تكلمي معها عن فكرة البلوغ وترك مرحلة الطفلة الصغيرة، والدخول في مرحلة الفتاة الشابة، وأن البنت عندما تبلغ تأتيها تلك الإفرازات عدة أيام كل شهر مرة.

٤- في مرة ثالثة احكي لها كيف تأتي الدورة الشهرية عندما تشعرين أنها تريد أن تعرف المزيد، وقولي لها إن المرأة كي تصبح أماً ربنا وهبها جهازاً في داخل الجسم ينتج كل

شهر بويضة، وأن البويضة تتحول إلى إفرازات في كل مرة، حتى تكبر البنت وتتزوج فتنجب.

٥- لا تخفي عن طفلتك الحقيقة حتى لا تصدم مع أول تجربة، فاجعليها مستعدة نفسيا للآلام المصاحبة للدورة الشهرية، وأخبريها أيضا أن الدورة الشهرية تفتح شهيتها للحلويات والشوكولاتة. وتقلب المزاج والصداع أيضا.

٦- شجعيها على حمل فوطة صحية في حقيبة المدرسة، وطمئني ابنتك أن لا أحد سيلاحظ أو يعرف شيئا، وأن الفوط الصحية لا ترى من تحت الملابس.

٧- عليكي أن تخبريها أن الله خص المرأة بهذه التغيرات، لأنها التي تنجب الأطفال، والأولاد تأتيهم تغيرات وإفرازات من نوع آخر.

٨- أما إذا كانت ابنتك خجولة وترفض في كل مرة أن تفتحي معها هذه الأحاديث، فيمكنك أن تشتري لها كتابا عن مرحلة بلوغ الفتيات، والدورة الشهرية، على أن يكون مبسطاً سهلاً.

المراهقة والحرية الشخصية :

بدءًا من عمر الولادة، يسعى الآبــاء بغريــزتهم الطبيعيــة لحماية الأبناء وإنقاذهم من المواقف الصعبة. وإذا كانــت هــذه الإستراتيجية صالحة للأبناء الصغار، فإنها لا تصلح للأبد خاصة مع تقدم الأبناء في العمر ومرورهم بالمراهقة والــدخول علــى مشارف سن النضج والبلوغ.

فمن الصعب على الأبوين رؤية ابنهم يهوي نحو المزالــق ويقفا صامتين لمجرد فكرة منح الأبناء الحرية وإلتزامهما بهــذا المبدأ. والحقيقة أن التزامك بمنح الابن المراهق هــذه الحريــة تعني إلتزامك بعواقب ذلك أيضًا مما يعني ضمان أمــن الابــن اليوم وعلى المدى الطويل.

وعن طريق شرح هذا الأمر فإن ابنك المراهــق ســيتعلم معنى الانضباط الذاتي بالإضافة إلى معرفته بأن لكــل فعــل رد فعل ولكل خيار ثمنه، وأن عليه التفكير جيدًا حول ما إذا كــان سيستطيع تحمل هذا الثمن أم لا.

فاتفقا سوياً علي وضع قواعد لهذه الحرية ومنها :

١- اتفق مع ابنك على قواعد معينة ينبغي الإلتزام بها مقابل مساحة الحرية المسموح بها أمرًا أكثر فعالية إذا تم الاتفاق على تلك القواعد معًا دون فرضها منك عليه.
وينبغي أن تشمل القواعد حدودًا واضحة ونتائج عادلة يمكنك التحقق من تنفيذها، ومن الأفكار الجيدة أن يكون الاتفاق خطيًا على شكل عقد يوقعه الأبوين والابن وهذا من شأنه أن يعطي نكهة لطيفة تحمل لمسة من المسئولية والنضج في التعامل المسئول بين الأبويين والابن

٢- يجب أن تكون الحدود واضحة وموجزة مع السماح ببعض الخطط التي سيحاول الابن فعلها، ومن ذلك على سبيل المثال:

ما يسمح له وما لا يسمح له في فترة ما بعد المدرسة

في وقت أداء الواجبات المنزلية

تحديد وقت العودة للمنزل خلال أيـــام الأســبوع وخـــلال العطلة الأسبوعية

من هم الأصدقاء المسموح له الخروج معهـــم أو الـــذهاب إليهم

متى ولماذا ومع من يمكنه استخدام السيارة

٣- العواقب

هل العقوبة مناسبة للجرم أو الخطأ المرتكب؟ منعه من المصروف لمدة يومين يعد عقوبة مبالغ فيها لتأخره عن الموعد المحدد ٢٠ دقيقة. يجب عليك احتساب ازدحام المرور وغير ذلك، بينما قد تعد تلك عقوبة مناسبة إن وصل للمنزل بعد منتصف الليل ويفترض منه الوصول في التاسعة مساءً

علم المراهق لكل شيء مقابل :

مرحلة المراهقة من المراحل الخاصة في حياة كل شخص فهي محطة فاصلة في علاقته بوالديه فهذه المرحلة يحاول فيها الشاب كان أو فتاة ترتيب خصوصياته والانفراد بنفسه المراهق حدودا وسلكا شائكا، لا يجب أن يخترقه أحد خاصة والديه.

يجب أن يجد الوالدين طريقا للتفاهم والاتفاق بينك وبين ابنك على قواعد معينة ينبغي الالتزام بها مقابل مساحة الحرية المسموح بها.

فينبغي أن تشمل القواعد حدودًا واضحة ونتائج عادلة فعلي سبيل المثال لابد من وضع حدود متفق عليها من الأبوين والابن كتحديد وقت للالنزام بالذهاب إلي المدرسة وأداء الواجبات المدرسية مقابل قضاء عطلة نهاية الأسبوع مع الأصدقاء والخروج معاهم أو الذهاب إليهم.

فعليك أن تربي ابنك أن لكل شيء مقابل وإلتزامه بتصرفاته هي التي تشكل الاتفاق بكلامكما أو طريقة العقاب عند عدم الألتزام مع الحرص الشديد في عدم المبالغة في العقاب.

فيجب أن يكون العقاب مناسباً للخطأ حتي لا يشعر بالظلم والاضطهاد وأيضا ليعود إليك ليحكي لك ما حدث ولا يضطر للكذب والإخفاء لكي يهرب من العقاب.

كيف تتعاملي مع اكتئاب المراهق؟

من المتعارف عليه أن المراهق يعاني من تقلبات في المزاج، وأحياناً يميل إلى العزلة والأنفراد بالذات بعيدًا عن الأهل والأصدقاء، أو أن تتسم ردود أفعاله بالعصبية وأحياناً أخرى بالسلبية واللامبالاة.

كثيرًا ما تتسأل الأم عن كيفية التعامل مع مزاج أبنائها المراهقين، وهل هناك أسباب وراء إصابتهم بالاكتئاب والتوتر الدائمين..

فأن هناك عوامل تؤدي إلى أكتئاب المراهقين

١- الخلافات بين الأبوين أو الانفصال والطلاق.

٢- ضعف مهاراتهم في التعامل مع المجتمع.

٣- معاناتهم من إصابة ما، أو عيب خلقي مما يفقدهم الثقة في أنفسهم.

وعن كيفية اكتشاف الأم أن ابنها المراهق مصاب بالاكتئاب

١- تجد أنه يعبر عن نفسه من خلال الغضب بدلًا من الحزن، وليس بالضرورة أن يترك أصدقاءه وينقطع عنهم

٢- يريد أن ينام طوال الوقت، أو معاناته من صعوبة النوم بالليل، ورؤيته الكوابيس

٣- العزوف عن الطعام وفقدان الشهية، أو تغير ملحوظ في الوزن سواء باكتساب المزيد أو فقدانه

٤- يتكلم كثيرًا عن الموت أو الأنتحار، أو أحياناً تجدينه يرسم رسومات تعبر عن الموت أو يكتب عنه.

٥- يعاني من أداء سيئ في التحصيل الدراسي على غير المعتاد، مع التصرف بعدوانية مع الآخرين.

٦- اللجوء للسجائر والمخدرات، مع الابتعاد عن اللقاءات العائلية، وعزوفه عن القيام بالأنشطة التي كان يحب القيام

بها سواء في البيت أو المدرسة أو الرياضات التي يمارسها.

وعن مواجهة هذا الأمر وعلاج الاكتئاب عند المراهق، أنه يمكن ذلك عن طريق عدة طرق يمكن للأم اتباعها:

١- اصطحبي ابنك إلى طبيب باطنة لمعرفة ما إذا كان يعاني من أي مرض عضوي، ربما يكون هذا المرض مشتركًا مع الأكتئاب في بعض الأعراض.

٢- لا تنتقديه ولا تقللي من المشكلات الخاصة به، واجعليه يفتح قلبه لك ويحكي عن مشاعره.

٣- إن لم يشعر ابنك بالراحة في الكلام معك ورفض أن يفتح قلبه، اطلبي من شخص آخر مقرب له ويثق به أن يتقرب منه ويحاول أن يسمعه.

٤- تحدثي مع مدرسته وتأكدي إذا كان يواجه أي مشاكل في المدرسة تسببت له فيما يعاني منه الآن، من الأفضل أيضًا أن تخبريهم بما يمر به ابنك وتتوصلي معاهم لطريقة لاحتواء ذلك.

٥- شجعيه على ممارسة الرياضة وشجعيه على الأكل الصحي، وحاولي أن تقللي من أوقات مشاهدة التليفزيون والإنترنت، وشجعيه كذلك على ممارسة هوايات مثل الكتابة والرسم فهي وسائل للتواصل تساعده على التعبير عن نفسه.

التوازن بين كونك أم وصديقة لابنك المراهق :

تشكو كثير من الأمهات من عدم قدرتها على الموازنة بين كونها أم لابد من الحفاظ على مسافة من الاحترام والتقدير والحزم أحياناً بينها وبين أولادها، وبين محاولتها أن تكتسب ثقتهم لتكون صديقة لهم يشكون ويحكون لها أسرارهم دون خوف.

كونك صديقة لأبنائك سيشجعهم على أن يفتحوا قلبهم لكي، ويستشيرونك في مشاكلهم ويسألونك عن الحب والحياة والعلاقات الشخصية والصداقة.

ولكن عليكي أن تعلمي أنك قد تسمعين أشياء لا ترضين عنها من علاقات بأصدقاء، وألفاظ وتعبيرات غريبة يرددونها المراهقون.

فمشكلة لعبك دور الصديقة لأبنائك ربما يجعلك تتهاونين في دورك كأم لتحافظي على علاقة الصداقة، وتتفقي مع الأبناء أنه ليس لهم هناك من ينصحهم ويرشدهم بصدق وخوف مثلك أنتي كأم.

ويجب أن تعلمي جيدًا أنه من أجل أن ينضج الأبناء ويصبحوا راشدين يجب أن يتطور لديهم إحساس الثقة بالنفس والاستقلالية وتحمل المسئولية، ويجب أن يرتكبوا بعض الأخطاء لكي يتعلمون منها، وأن يتحملوا نتائج هذه الأخطاء.

فأن الحماية الزائدة وقول (لا) كثيرًا سيعوق هذا النمو النفسي والاجتماعي لدى أبنائك، فيجب أن يستطيع أبناؤك أن يتحدثوا إليك في حرية وأمان وأن يجدوا لديك الأذن المصغية والصدر الرحب وطول البال، ولكن في نفس الوقت يجب أن يعلموا أنك بالدرجة الأولى أمهم، وأن كسر القواعد يتبعه بالضرورة تحمل نتائج ذلك

كيف تحصلي علي ثقة ابنك المراهق :

إن محاولتك بناء صداقة قوية بينك وبين طفلك الصغير ستثمر ثقة كبيرة وشعوراً عارمًا بالراحة بينك وبينه في مراهقته، وعلى الرغم من أهمية بدء تلك العلاقة في الصغر، لكنك تستطيعان اكتسابها واستعادتها في أي وقت.

أحرصي أن تكون العلاقة ثلاثية بينك وبينه وبين أبيه، واحرصي على إنشاء علاقة أخرى متعددة مع أبنائك الآخرين.

خطوات لبناء علاقة ثقة قوية بأبنائك:

١- إلتزمي بكلمتك ووعدك وتحملي المسئولية.

٢- اضبطي نفسك عند الغضب فلا تستخدمي الكلام الجارح.

٣- لا تسمحي لنفسك بعيداً عن أعين أبنائك أو أمامهم بمشاهدة مشاهد إباحية، أو سماع ما يؤذي نفسك، فقد تفقدين ثقتهم فيك تماماً إن اكتشفوا ذلك قدراً.

٤- تواصلي مع أبنائك بالكلام والنقاش والقراءة ومشاهدة الأفلام والتسابق وممارسة الرياضة.

٥- اظهري المحبة والتقدير والأحترام لأفكار ابنك وطموحاته ورغباته وآلامه، ولا تعنفيه أو تقوميه أبداً أمام الآخرين أو أمام إخوته.

٦- افتحي خطوط التواصل والحوار، واخبريه أنك تودين إنجاح العلاقة، وأنك نادمة على أي مرة أسأت فيها إليه بغير قصد.

٧- اشرحي الفوائد والمبررات وأسباب القلق التي تدفعك لاتخاذ أي قرار يرفضه ابنك، ولا تستخدمي سلطتك بتعسف.

٨- اشعريه بثقتك فيه وفي سلوكه.

٩- لا تفشي أسراره أبداً ولا حتى لأبيه، إلا في الحالات القصوى، وأقنعيه قبلها بضرورة استشارة الأب، واعملي على أن يتصرف الأب بحكمة.

١٠- لا تبتعدي تماماً عن متابعة حياة ابنك وتنتظري أن يقدم هو على التواصل معك، ولا تحاصريه في كل خطوة.

١١- تذكري وقت مراهقتك ومراهقة إخوتك، ولا ترددي أنك كنت ابنه مثالية مطيعة بارة لا مثيل لكِ.

١٢- اعتذري له إن أخطأت في حقه.

كلمات لا تقوليها لابنك المراهق :

أن فترة المراهقة هي فترة حساسة جداً وتكــون شخــصية المراهق مضطربة ومتخبطة بين مــشاعر التهــور والتــسرع والجرأة والخوف وكل شيء ونقيضه.

فإن من أكثر الأخطاء التي يقع فيها الوالدان فــي تــربيتهم للمراهق لا يلتفتون إلى ألفاظهم، في حــين أن هنــاك عبــارات وجمل لا يجب أن يسمعها المراهق من والديه، حتى لا تبني بينه وبين والديه سدًا منيعًا يعيق تواصلهم.

ومن هذه العبارات :

١- "هو كدا وخلاص"

عبارة تقولها الأم لحظة إصدار أمر أو رفضها لطلب مــا للمراهق، وهي عبارة محبطة، وإذا كنتــي تريــدين أن يتقــرب المراهق إليك، فيجب أن تعامليه على أنه بالغ، وذلك من خــلال تقديم الأسباب لرفضك، حتى لا يترجم المراهق هذه الكلمة أنهــا استفزاز وخنقة.

٢- "لازم تعرف إنت عايز إيه غيرك وصل ونجح"

هذه المرحلة في منتهى الحيرة، فهو يغير ملابسه أكثر من مرة قبل الاستقرار على شيء، فكيف يمكن إذا أن تتوقعي منــه أن يحدد ماذا يريد أن يفعل في حياته، فهو في هذه الــسن لازال متخبطاً يجرب كل شيء، ويتعلم.

٣- "وأنا أدك في السن كنت عبقري نابغة مش زيك فاشل"

زمنك غير زمن ابنك فأضعف الإيمــان لــم يكــن هنــاك الإنترنت والموبيل وغيرها من الوسائل التكنولوجية

الشيء الوحيد الذي يمكنك أن تفعليــه هــو التعبيــر عــن تعاطفك وتفهمك، لا أن تلقى عليه المحاضــرات والإرشــادات لتفاصيل حياتك والمقارنة بين زمنك وزمانه.

٤- "يا بني بسرعة إنت كسول جدا"

يمكن أن يكون لديه خطة في محيط تعامله واهتماماته فهو طوال اليوم إما على الكمبيوتر أو على الموبيل ويرى أن العالم في يده وهو جالس مستريح، وأنك ذات يوم ستشكرينه على ما يفعله.

٥- "إنت مطلعتش لأخوك ليه ولا لابن عمك ولا لفلان"

لا تطلبي منه أن يقلد أخيه الصغير ولا حتى أخيه الكبير فهو يرى نفسه مستقلاً ومميزاً وليس بحاجة أن يتشبه بأحد أو يقلد أحدًا ليحوز إعجاب الآخرين ومدحهم.

٦- "النظرة أو الزغرة في هذه المرحلة راح عليها"

في هذه المرحلة - المراهقة - النظرة لا تحل ولا تربط، هي مستفزة بدرجة كافية ليتجاهلها ابنك، ويزيد في استفزازه لكي حتى تكفي عنها

٧- "ألبس هذ القميص، لا ترتدي هذا البنطلون، سرح شعرك"

المراهقون يرتدون ما يحبون وقت ما يحبون، فلا يحب أن تنتقدي ملابس ابنك أو تأمريه أن يبدلها هو، حتى يرفض أن تشعري بالخجل من مظهره الذي يرى أنه يعبر عنه تماماً ويناسبه.

٨- "قول لأصحابك يأتون إلى المنزل بدلاً من أن تخرج معهم"

حياة المراهق عالم خاص به يحب الفسح والخروج، حتى لو جلس في أي كافية أو مكان يلعب فيه بلاي استيشن، فهو أفضل لديه من البيت مليون مرة، فلا تغصبيه على الجلوس في المنزل ليكون أمام عينك.

٩- "الحياة صعبة"

لا ترددي تلك العبارة، وتقومي بنقل الكآبة والإحباط إلى المراهق المفعم بالطاقة والحيوية، فيفقد الأمل في كل شيء، ويصبح شخصًا يائسًا لا يضحك يطمح أو يحدد لنفسه هدف.

طرق عقاب المراهق:

مسألة توجيه العقاب للمراهق قد تكون أكثر صعوبة من التعامل معه بشكل عام؛ لأن هذه المرحلة تحمل العديد من التناقضات والتغيرات في شخصية المراهق، لذلك لابد أن يدرس الوالدان شخصية ابنهما المراهق جيدًا، ويتعرفان على اهتماماته حتى يستطيعان اختيار العقاب الأمثل الذي يؤتي بثماره، دون جرح لمشاعر الأبناء، أو ترك نتيجة عكسية.

الأم يجب أن تكون على دراية كاملة بما يشغل اهتمام أبنائها، سواء كان الموبايل أم الخروج والأصدقاء أم الإنترنت، وأن تقدر هذا الاهتمام والتعلق بمثل هذه الأمور، حتى تكون قادرة على تقويم السلوكيات، وكذلك فرض العقاب الذي يؤتي بثماره دون خسائر.

مجموعة من النصائح للأمهات لتستطيع تقويم سلوكياتهم، وفرض العقاب الذي يفهمه الأبناء ويترك الأثر المرجو مع أبنائها المراهقين.

١- لكي تتعرفي على اهتمامات ابنك وما يحبه وما يكرهه، قومي بمنعه مما يهتم به حتى يتغير السلوك السيئ، فمثلاً إذا كان يستخدم بعض الكلمات السيئة بلهجة غير لائقة فسيكون العقاب هو:

«لن تأخذ الموبايل حتى تتوقف عن التحدث بهذه الطريقة السيئة».. وقتها ستعطي ابنك الحافز لكي يطيعك ويلتزم.

٢- عليك الإلتزام بقواعد يجب أن تكون في ذهنك عند التعامل مع المراهق.

٣- يمكنك أخذ ما يهتم به ابنك لمدة عام مثلاً وتتوقعي أنه سيظل راغبًا به، كوني واقعية وخذي المسألة تدريجيا، فإذا أساء ابنك التصرف قولي له محروم من الكمبيوتر فترة

المساء حتى تغير من سلوكك، وكلما كبروا كلما طال وقت العملية فمثلًا المراهق ذو الـ١٣ عاما قد يستغنى عن الموبايل لمدة يومين لا أكثر، لكن على عكس ذي الـ١٦ عامًا، الذي قد يستمر لمدة أسبوع دون مشكلة فهنا الأمر يتعلق معه بالإهانة.

٤- اعلمي جيداً أنك تهذبين سلوك ابنك، فليس بالضرورة أن يختفي هذا السلوك، فعلى سبيل المثال، إذا حرمتيه من ألعابه في المساء، ثم بعد يومين أعاد تكرار نفس السلوك السيئ، فلابد أن تكرري العقاب حتى يتعلم السلوك الجيد.

٥- إذا لم يبد ابنك أي اهتمام إذا أخذت منه الموبايل، فقد لا يكون الموبايل ضمن دائرة اهتمامه، أو قد تكون حركة ذكية من ابنك ألا يظهر نقاط ضعفه تجاه أشياء معينة، فأحيانا يقوم المراهقون بأشياء فقط لإزعاجنا، ولفت انتباهنا لهم، فقط أصرّي على ألا يكون هناك موبايل حتى يغير من سلوكه في الوقت الذي تحددينه حتى يستطيع الحصول عليه مرة أخرى.

٦- استمعي لكل كلمة يلفظ بها ابنك، فكلامه يظهر ما يخفيه من صراعات بداخله ثم تكلمي معه عما يضايقه، وساعديه حتى يعرف أنه يمكنه أن يلجأ إليكِ في أي وقت وأنك ستساعديه.

٧- أحيانًا يكون الصبر هو أفضل الطرق لحل المشكلة، فإذا كان السلوك السيئ أو التصرف صغيرا ولا يزعجك فتجاهليه، وإذا زادت السلوكيات السيئة استمعي له، وقرري العقاب إن تتطلب الأمر.

٨- إذا كان يزعجك صراخ ابنك، لا تصرخي أنتي أيضا، وأعطيه مساحة من الحرية يتحرك فيها، فلا تكوني له بالمرصاد كلما أخطأ، وإذا إلتزم بالقواعد شجعيه بإظهار أن ذلك هو السلوك المتوقع منه وكافئيه أيضًا بساعة إضافية من الكمبيوتر مثلًا.

كوني حلقة الوصل بين ابنك المراهق وأصدقائه :

يعاني بعض المراهقين من الانطواء والعزلة والأنفراد بالنفس، بعيداً عن تكوين الصداقات، مما قد يشعر الوالدين بالقلق تجاه أبنائهم.

أن المسئولية في إخراج المراهق من عزلته وانطوائه تقع بشكل رئيسي على الأم، والتي يمكنها أن تحتويه وتأخذ بيده للتواصل والاندماج مع المجتمع، والنجاح في تكوين صداقات ناجحة في هذه السن الحرجة، ويمكن لكل أم أن تقوم بذلك من خلال اتباع الخطوات التالية، والتي يجب أن تبدأ قبل بلوغ ابنك أو ابنتك لسن المراهقة، فلتبدأي بذلك من سن الطفولة.

١- أظهري لابنك كيف يكون التعامل مع الأصدقاء، فعلى سبيل المثال، ابعثي طفلك ليوصل طبقًا من الحلوى للجيران الذين لديهم طفل في نفس عمره أو اصنعي معه كارت معايدة لصديقتك.

٢- دعيه يقود دفة التواصل الاجتماعي الخاص به وتابعيه من بعيد.

٣- المراهقون يحتاجون إلى توجيه، لذا احضري أصدقاءه إلى المنزل ليتمكن من التعرف عليهم بشكل كاف، بالإضافة إلى تمكنك من التعرف أكثر عليهم، وهم تحت إشرافك في المنزل.

٤- علمي ابنك أن سوء الفهم قد يؤدى إلى الكثير من المشاكل بين الأصدقاء، ولتساعديه على تعلم كيفية التحدث والتواصل مع أصدقائه حتى يتخطى مشاعره السلبية عند حدوث أي سوء تفاهم معهم.

٥- اتركى لابنك اختيار أصدقائه، ولا تتدخلى إلا إذا شعرت بالخطر على ابنك، وهنا عليكي أن تصارحيه بمخاوفك، لكن لا تتعاملى بالإنذارات لأنه يصعب العمل بهم.

٦- إذا حاول ابنك المقارنة بينه وبين أصدقائه من حيث المستوى المادي والاجتماعي، فتحدثي معه بهدوء وأعطيه أمثلة من المشاهير الذين عانوا من عدم مقدرتهم المادية وكانوا في مستوى اجتماعي أقل، ولكنهم أصبحوا بسبب نجاحهم الأوائل في كل شيء ويتقدمون الصفوف الأولى لأنهم نجحوا في حياتهم.

٧- اعلمي أن وجود الأصدقاء المناسبين في حياة طفلك مهم جدًا للتقليل من تعرضه لمشاكل نفسية كالإحباط والاكتئاب.

اسرار ابتعاد الفتاة عنها امها في سن المراهقة :

المراهقة تعتبر أخطر مرحلة يمر بها كل إنسان، وبشكل خاص الفتيات، ففيها تتشكل السلوكيات وكذلك العلاقة بالوالدين، إما أن تتحول العلاقة بين الوالدين والأبناء إلى صداقة، أو يكون بينهم مسافات وحواجز.

أن الفتاة في هذه المرحلة تعاني من صراع داخلي نتيجة ما تواجهه من تغيرات جنسية وجسدية، فجسديًا تشعر بنمو سريع في أعضاء جسمها قد يسبب لها قلقًا قد ينتج عنه إحساس بالخمول والكسل، ونفسيا تبدأ في محاولة التحرر من سلطة الوالدين لتشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وفي الوقت نفسه لا تستطيع أن تبتعد عن الوالدين.

أن الفتاة المراهقة في هذه الفترة تفتقد القدرة على التمييز بين الخطأ والصواب، وترفض أي نوع من أنواع الوصايا والنصح في نفس الوقت تقابل الفتاة المراهقة كل كلام وأفعال الأم بالرفض، وتحاول أن تبتعد عنها يومًا بعد يوم، في مقابل الاقتراب من الصديقات الذين قد ينقلون لها معلومات خاطئة وغير واعية عن الأمور الحياتية، والتي تنجذب إليها المراهقة بشغف.

فهناك نصائح هامة يجب أن تكون الأم علي علم بها

١- يجب أن تحاول الأم اقتحام عالم ابنتها وأن تكتسب ثقتها، وتخترق الحاجز الذي تحاول الفتاة بناءه بينهما، ويمكن تحقيق كل ذلك من خلال اتباع الأساليب التالية في التعامل مع المراهقات.

٢- وعلى الأم أيضًا أن تدرك أنها مجرد حلقة ضمن سلسلة طويلة تتعرض لها المراهقة، مع الأصدقاء من المدرسة والإنترنت والنادي إلى آخره، فرغم أهمية القيم

الاجتماعية التي نزرعها في بناتنا فإنها لا تكفي لأننا لا نعيش وحدنا.

٣- يجب أن تتفادي الأم التهديد والتحذير في تعاملها مع المراهقة مهما أخطأت، لأنها أساليب تفقد مع مرور الوقت قيمتها، وربما تسبب في تماديها في الخطأ خوفا من العقاب، ولهذا نجد أن أسلوب العقاب بالضرب على الأخطاء التي ارتكبتها الطفلة يدفعها إلى الكذب وكتمان أسرارها عن الأم في سن المراهقة.

٤- يجب أن تتقرب الأم من ابنتها وتعيش عالمها بكل تفاصيله، فتتعرف على صديقاتها، وتتعرف على اهتمامات ابنتها وتشاركها فيها وتدعمها، حتى عندما تفتش في أشيائها خوفا عليها لابد أن تفعل ذلك بحرص ومن بعيد ودون علم الفتاة.

دور الأب في حياة المراهق :

دور الأب في حياة أبنائه يمثل أهمية كبيرة فهو القدوة والمثل والحماية، ولكن في فترة المراهقة يتراجع دور الأب مع المراهق، ويترك التربية للأم فقط منها لابنها ويتفرغ هو لعمله، ويرى أنه اطمئن بتربية الولد أو البنت منذ صغرهم وإلي هنا انتهت رسالته.

دائما تتحمل الأم مسئولية الأبناء كاملة وتحاول ألا تجعل الأب يتدخل في أي مشكلة حتى لا يكون رد فعله عنيفا مما قد يحدث فجوة بين المراهق وبين والده يجب على كل أب أن يتفهم احتياجات ابنه المراهق ويتفهمها ويتقبلها أيضا.

وهذه مجموعة من النصائح لتعامل الأب مع أبنائه في فترة المراهقة:

١- يجب أن تتفهم أهمية وجود الأصدقاء في حياته وساعده في الاختيار الصحيح وإذا أردت أن تنتقد شيئاً لا يعجبك عبر عن ذلك بلطف.

٢- أظهر لابنك الاحترام لرغباته واختياراته فحاول ان تكون صديق لابنك وأب أيضا وتقبل كل التغيرات التي ستحدث في شخصيته مع قدر من الحزم والحب فتستكسب ابنك وستكون أنت مصدر الأمان الذي يلجأ إليه في الأزمات

٤- انقل لابنك خبرتك في الحياة وعلمه مهارات التعامل مع تلك الحياة الصعبة وعلمه كيف يختار كليته ووظيفته وزوجته.

٥- اجعل البيت مكاناً مناسبًا لابنك في هذه المرحلة، حتى يمكنه قضياء أطول وقت فيه وأيضا استقبال أصدقائه.

ماذا يريد المراهقين أن يقولوا للأباء ؟؟

هناك أمور يريد الأبناء أن يعلمها الوالدين ولكن لا يبوحون بها لخجلهم أو كبتهم المستمر من قبل الوالدين أو لأسباب عديدة

ومن هذه الأشياء :

١- لا تسخر منى أو من اهتماماتى فما يبدو تافهاً بالنسبة لك هو هام بالنسبة إلى وفقاً لخبرتى المحدودة. ولوكنت مخطئاً فساعدنى على تعلم الصواب.

٢- قدر اهتماماتي فلا يجب أن تحبها مثلى، ولكن على الأقل افهم لماذا أحبها.. إن هذا حتماً سيساعدك على فهمى أكثر.

٣- أعلم أنك تعرف الكثير، وأنا أيضاً. عندما أحكى لك عن شئ فهمته أو تعلمته فإن هذا يساعدنى على توضيح أفكارى بشكل أكبر بالنسبة لى، بالإضافة إلى أنه يجعلنى أشعر بالثقة بالنفس.

٤- أحب أن أنهى ما بدأت قد لا أستطيع دوماً أن أحقق ذلك لأننى أتشتت بألعابى أو بالوقت الذى أقضيه فى التفكير. قد يبدو لك أننى لا أفعل شيئاً، ولكنى أؤكد لك أن عقلى يحاول أن يركز لفترة أطول. لذلك إذا لم يكن هناك سبب لقطع أفكارى أو عملى فدعنى أنهى ما لدى.

٥- أحتاج إلى اتخاذ بعض القرارات بنفسي فأسمح لى أن أشعر بأننى أساهم فى رسم حياتى أعطنى الفرصة لحل مشكلاتى بنفسى.

٦- لا تحاول أن تضعنى فى الصورة التى تظن أننى يجب أن أكون عليها، ولكن تعرف على. أنا أيضاً أحاول فهم نفسى فلماذا لا نفعل ذلك معاً؟

٧- من فضلك لا تدفعنى إلى أن أكون مزعجاً لأحصل على اهتمامك وتفاعلك معى. فأنا أحب وأحتاج إلى الحصول

على اهتمامك بشكل منتظم وإرادى، تماماً كما تفعل مع الآخرين.

٨- امسك يدى، احتضنى، العب معى فأنا أحتاج إلى التعبير عن حبك بالملامسة. أنا أحب ذلك وأحتاج إليه بانتظام، لأنه يمدنى بالقدرة على مواجهة تحديات الحياة.

سنة أولي جامعة في حياة المراهق:

فأن كل ما يصيبنا من مخاوف والهواجس أمـــور طبيعيـــة تنجم عن الخوف من صعوبة التأقلم مع المجتمع الجديد،وحرص الأهل الشديد علي أبنائهم ونتيجة فقدان الثقة بـــالنفس بـــدرجات متفاوتة من قبل المراهق، وكل هذا يحتاج إلـــى إعـــداد نفـــسي لتفادي هذه الآثار.

فيجب علينا أن نتعامل مع بعض النقاط الأساسية ومنها :

١- خوف ورهبة ابنك يشعر بحالة من الخوف والرهبة على الرغم من تفوقه طوال مراحل التعليم قبل الجامعي، إلا أن الأمر يبدو مختلفًا بالنسبة للجامعة، والتي لا يرتبط التعليم فيها بمقررات دراسية محددة كما في التعليم الأساسي هنا دور الوالدين في طمأنت ابنهم بسرعة الاندماج والتكيف مع هذه المرحلة الجديدة في أسرع وقت كي لا ينعكس ذلك سلبًا على درجاته وتحصيله.

٢- الأصدقاء/ الفتاة المراهقة مضطربة ومتوترة من العالم الجديد الذي تستعد لدخوله فتعاني من البعد عن أصدقاء المدرية فتفرق الجامعة شمل الأصدقاء القدامى ليجمع صداقات جديدة متنوعة، ولذلك عليكي أن تقنعي ابنتك انها تحتاج إلى وقت طويل للتكيف بينهم واختيار الأصدقاء متقاربي الشخصيات.

ومحاولة تهدأتها من الخوف ناتج عما سمعته عن المرحلة الجامعية من تحرر واختلاط بين الشباب والفتيات.

٣- أولياء الأمور خائفون علي الوالدين أن يعترفوا ان هناك اختلافًا كبيرًا بين جيلهم والجيل الحالي، فالشاب أصبح الآن أكثر اهتمامًا بأمور شخصية كالمظهر والشكل العام أكثر من اهتمامه بطموحه من التعليم الجامعي والتخطيط

لمستقبله بصورة جيدة، وهذا ما يشعره بالخوف على مستقبل ابنه في ظل المشاكل التي يتعرض لها الشباب حاليًا.

٤- المحاضرة الأولى وهي أكثر شيء يكسر الخوف والرهبة في أول يوم فيبدأ المراهق أو الطالب بتعريف الطلاب بشخصيته ويفضل أن يستغل المحاضرة الأولى من العام الدراسي في حوار مفتوح معهم لأن مثل هذه الأمور تساعد كثيرًا على إزالة الخوف والرهبة عند الطلاب الجدد، كما تساعد أيضا على إعطائهم الدافع لإخراج أقصى ما عندهم خلال سنواتهم الجامعية، وعليه أيضًا أن يتجنب الحديث عن صعوبة المنهج واختلاف المرحلة الجامعية عن مرحلة التعليم الثانوي.

٥- أيضًا على الطلاب القدامى دور مهم في استقبال زملائهم المستجدين في أول أيام لهم داخل الحرم الجامعي لإزالة الشعور بالخوف والرهبة، ومساعدتهم على التعرف على الكلية وأقسامها ومدرجاتها ومبانيها وكيفية الحصول على الجداول وأماكن الدراسة.

المراهق في حياة أخيه الصغير :

كثير من الوالدين يشكون وجود أخ مراهق لـديهم بعـض السلوكيات السيئة التي تنتقل بشكل مباشـر وغيـر مباشـر لأخ الصغير

ويصبح الطفل الصغير يتمرد ويعند ويقلد أخيـه المراهـق وبدل السيطرة علي مشكلة واحدة أصبحوا مشكلتين

فكيف أحاول السيطرة علي مشكلة المراهق حتي لا تنتقـل للصغير مع الوقت وهي تترتب في عناصر رئيـسية ومحـددة تزرع في المراهق منذ طفولته حتي يكبر وينشأ عليها

١- يجب أن أحترم ابني وأجعله يتحمل المسئولية فأظهر له احترامي وحبي وتقديري له حتي يقوم بأحترام أخيه الصغير ويعامله بأحترام ويصل إليه أن أخيه مسئول منه ويجب أن يكون قدوة حسنة له فهو يراقبه في جيمع تصرفاته وأقواله.

٢- التأدب في التحدث مع المراهق حيث محاولة توصيل نقطة ما أو معلومة أو نصيحة له حتي لا يتحول النقاش لخناق ومشكلة والصوت يرتفع فيصبح في ذهن الصغير أن هذا هو الأسلوب العادي في النقاش والتعامل.

٣- لا داعي للعنف واستخدام الضرب في أسلوب تعاملك وتوجيهك للمراهق حتي لا يخرج إحساسه بالقهر والاهانة في أخيه الصغير.

٤- لا تحاولي أن تخلقي من ابنك المراهق شخص أخر غير الذي هو عليه فلا تحمليه فوق طاقته بحجته أنه الأخ الأكبر فيجب أن يتحمل مسئولية أخيه من الألف إلي الياء فلا يجد حتي الوقت إلذي يستمتع به ويشعر فيه أنه شخص له الحق في الترفيه عن نفسه وله حقوق يجب أن يمارسها.

٥- يجب أن تقنعي ابنك المراهق أن أخيه الصغير يحتاج إلي خبراته الحياتية والعلمية فهو يمر وسيمر بمثل ما مر به وعليه أن يكون عونه وسنده وقت أن يحتاج إليه.

٦- لا تتحيز إلي أخ وتترك الأخر بحجة أنه صغير يحتاج إليك فتهمل الكبير ولا العكس بحجة أنه مراهق وتخاف أن ينحرف فتهمل الصغير فيشعرون بالإهمال ويفتقدون إلي أحساس الحب والأحتواء والحرمان.

المراجع

١- دكتورة/ ماجدة محمود. قراءات في الاضطرابات النفسية للأطفال.

٢- دكتور/ عبد العزيز السيد الشخص. اضطرابات النطق والكلام خلفيتها - تشخصيها - أنواعها - علاجها.

٣- دكتور/ صالح المهدي الحويج (٢٠٠٧) الصحة النفسية للأطفال

٤- دكتور/ عبد الستار إبراهيم (١٩٩٣). العلاج السلوكي للطفل

٥- دكتور/ عبد الله سلطان (٢٠٠٧) اضطراب الهوية الجنسية عند الأطفال

٦- دكتور/ مصطفي فهمي سيكولوجية الطفولة والمراهقة

٧- الاستعانة بمواقع إلكترونية للأمومة والطفولة

http://supermama.me/ar

http://www.ifarasha.com/index.php/c/4

٨- المشاكل السلوكية من مشاكل واقعية مرسلة من أولياء أمور علي صفحتي الخاصة علي موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك (نفسية طفلك)

https://www.facebook.com/yourchildPsychological

وعلي موقع الإلكتروني الخاص بي (نفسية طفلك)

http://nafsittaflek.com/

هذا الكتاب

نلاحظ أثناء تربيتنا لأبنائنا أننا نربى أنفسنا معهم ونتفاجأ بصعوبة الأمر ونقول لماذا لم نكن مثلهم فالتربية القديمة أسهل بكثير ، أنهم جيل صعب المراس وننسى قول على بن أبى طالب :
"لا تُربوا أولادكم كما رباكم آباؤكم، فقد خُلقوا لزمانٍ غير زمانِكم".
فلكل وقت أذان ولكل فترة تطورات وتحديات جديدة تطرأ من حولنا بسرعة كبيرة لا نعرف كيف نواكبها فما بال أولادنا .

أنا معكم أن التربية فى هذا الوقت صعبة ولكن علينا أن نكون فى مواجهة تحديات العصر ونقدم للمجتمع أبناءًا يستطيعون أن يكونوا حماة المستقبل ومُعمِّريه .

فعلينا أن نتعلم كيف ننشئ جيل سوي جسدياً ونفسياً ولنعلم أننا مراقبون من أولادنا فى كل ما نقول ونفعل ، فهم يمتصون كل هذا بشكل غير مباشر عن طريق التقليد أو بشكل مباشر عن طريق المحاكاة .

فيسجل الطفل فى ذهنه كل كلمة يسمعها عن نفسه أو عن الأشياء من حوله فتذكَّروا أن ما نقوله للطفل مثل كرة الثلج الصغيرة التى تكبر فى عقله وأفكاره وترسم نظرته لنفسه وللمجتمع من حوله.

سهام حسن



ISBN 978-977-05-2939-3







www.anglo-egyptian.com
Available on IOS and Android
Anglo eBooks